



令和7年7月 学校給食献立表

江田島市学校給食センター

日曜	こんだて	おもなざいりょう					
		赤:おもに体をつくるものになる		緑:おもに体の調子を整えるものになる		黄:おもにエネルギーのものになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1 火	ごはん マーボーなす きゅうりのちゅうかふうづけ	ぶたにく みそ	きゅうにゆう	にんじん にら にんじん	にんにくしょうが しいたけ たまねぎ なす きゅうり	こめ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま
2 水	こがた ことうパン やきそば コーンサラダ	ぶたにく あげはん	きゅうにゆう	にんじん ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうりとうもろこし	ことうパン ちゅうかめん さとう	あぶら
3 木	ちらしずし 七夕献立 ほしがたハンバーグ もずくじる たなばたゼリー	ちくわ ほしがたハンバーグ	きゅうにゆう もずく	にんじん にんじん ねぎ オクラ	ごぼう えだまめ しいたけ たまねぎ	こめ さとう たなばたゼリー	
4 金	ツイストパン ピーフシチュー フレンチサラダ レアチーズ(いちごあじ)	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	ツイストパン じゃがいも さとう	あぶら
7 月	ひじきごはん きゅうりのゆかりあえ かきたまじる やきプリンタルト	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん にんじん ねぎ	えだまめ きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ さとう でんぶん やきプリンタルト	ごまあぶら ごま
8 火	わかめごはん かつおフライ ごまあえ かぼちゃのみそしる	かつおフライ ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん にんじん かぼちゃ ねぎ	もやし たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
9 水	ゆでうどん だいたうどん ぶたにくのしょうがいため げんきヨーグルト	だいた あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ にんじん にら	たまねぎ しいたけ にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	うどん でんぶん	あぶら
10 木	ごはん ゴーヤチャンプルー ごまじる	やきとうふ ぶたにく あげはん たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが にんにく にがうり もやし たまねぎ こんにやく	こめ さとう でんぶん さといも	ごまあぶら ごま
11 金	むぎごはん なつやさいカレー ツナきゅうり	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゆう	かぼちゃ トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら
14 月	ごはん おやこどんぶり かみかみだいずサラダ	とりにく かまぼこ たまご だいず	ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら
15 火	けんまいごはん 食育の日 キスフライ しおっぺやさい とうがンのみそしる	キスフライ	ぎゅうにゆう	こんぶ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり レモン とうがん たまねぎ えのきたけ	こめ けんまい	あぶら
16 水	ナン キーマカレー カルちゃんサラダ	ぶたにく ひよこまめ ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ	ナン こむぎこ さとう	バター ごま あぶら
17 木	ごはん 小学学校給食最終日 すずきのパプリカあえ とうふのすましじる れいとうパイン	すずき とうふ	ぎゅうにゆう	ピーマン あかピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ きいろピーマン たまねぎ れいとうパイン	こめ でんぶん さとう	あぶら
18 金	キムチ チャーハン にらまんじゅう わかめスープ レモンムース	ぶたにく たまご にらまんじゅう	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ わかめ にんじん	しょうが にんにく はくさい キムチ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま

※材料の都合により、献立を変更することがあります。
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
小学校	624	25.5	2.0	中学校	770	31.0

ことばはつくと 言葉を発掘!

ゲームのルール

※ただでよこだけをつかいます。ななめはだめです。
※おなじ字は2かいまでつかえます。

クイズ(漢の名前です)

め	あ	い
か	じ	か
さ	ば	り

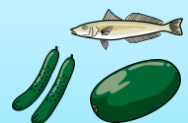
こたえ

め	あ	い
か	じ	か
さ	ば	り

夏に美味しい野菜とくだものが、「たて」
「よこ」合わせて28個あります。探してみましょう。

毎月19日は食育の日!

- 7月が旬の食材
- ・キス
- ・きゅうり
- ・とうがん



Word search grid:

ば	く	ろ	け	か	さ	れ	た	す	ね	お	じ	や	い	ご	り
ば	な	な	な	す	き	ゆ	う	り	り	く	な	か	み	ぼ	ん
ぶ	り	た	ね	る	う	る	じ	い	が	ら	っ	き	よ	う	み
り	ん	ぺ	く	か	ぼ	ち	ゃ	し	し	と	う	る	う	る	ば
か	ん	ご	た	ぎ	ん	ぼ	が	そ	よ	う	と	う	が	ん	く
あ	ご	ぴ	り	ご	た	ろ	い	ん	う	い	ず	っ	き	ー	に
ぴ	ー	ま	ん	さ	と	い	も	げ	が	ま	わ	き	え	く	ん
ま	や	ち	じ	さ	ま	つ	す	こ	す	こ	と	ー	だ	ま	に
ん	ー	に	こ	げ	と	う	も	ろ	こ	し	ま	ろ	ま	け	く
と	る	も	も	ん	こ	ろ	も	ろ	へ	い	や	お	め	ろ	ん

Copyright © 2025 Hatajima City School Lunch Center. All rights reserved.

Copyright © 2025 Hatajima City School Lunch Center. All rights reserved.

