



7月 給食こんだてひょう



令和7年7月
上島町弓削学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいりよう			小I補給- 小蛋白質 中I補給- 中蛋白質
			血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源 になるもの	体の調子を よくするもの	
1	火	ロールパン 弓削高なし	牛乳	パン		637
		ひやしうどん	ツナ,たまご	うどん,ごま	きゅうり,にんじん,もやし	24.2
		コーンコロッケ	とり肉,たまご	じゃがいも,こむぎこ,パンこ,油	たまねぎ,コーン	872
		ぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどう果汁	32.1
2	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		652
		とうふのチリソースに	レモンポーク,とうふ	さとう,ごま油,でんぷん	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,キャベツ,しょうが	25.5
		じゃがいものチーズやき	ベーコン,とうにゅう,チーズ	じゃがいも,パンこ	たまねぎ,えだ豆	810
		ひじきサラダ	ひじき,ロースハム		コーン,きゅうり,もやし	31.2
3	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		651
		かぼちゃとだいずのカレーに	とり肉,大豆	油,さとう	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース	28.4
		きすのてんぷら	きす	こむぎこ,油		804
		きゅうりのすのもの	わかめ,ちりめんじゃこ	ごま,さとう	きゅうり,きりぼしだいこん	32.6
4	金	たこめし	たこ,松山あげ,牛乳	米	ごぼう	664
		とうふのすましじる	とうふ		にんじん,えのき,葉ねぎ	30.0
		ゴーヤのかきあげ	かえり,とり肉,たまご	こむぎこ,油	かぼちゃ,たまねぎ,ゴーヤ	824
		しそあえ			きゅうり,キャベツ,あかじそ	37.2
		ごまだいず	だいず	さとう,ごま		
7	月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		660
		たなばたスープ	レモンポーク,ベーコン	マカロニ	たまねぎ,にんじん,オクラ	24.1
		さかなのあおのりフライ	メルルーサ,あおのり	こむぎこ,パンこ,油		828
		きらきらチーズサラダ	チーズ	オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,レモン果汁	30.9
		七夕ゼリー	アガー	さとう,ナタデココ	りんご果汁	
8	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		666
		コーンチャウダー	ベーコン,あさり,牛乳	じゃがいも,でんぷん,バター	にんじん,たまねぎ,コーン,パセリ	24.2
		ミートローフ	レモンポーク,とうふ,たまご	油,パンこ	たまねぎ,にんじん	825
		ひじきのレモンサラダ	ひじき,かえり	さとう	きゅうり,にんじん,レモン果汁	29.2
9	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		646
		おやこどんぶり	たまご,とりにく,あげ	油,さとう	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,白ねぎ	29.3
		いかとじゃがいものうめかつおふうみ	いか,はなかつお	じゃがいも,でんぷん,油,さとう	ピーマン,うめぼし	804
		なすのわふうサラダ	ツナ	油,さとう	なす,もやし,葉ねぎ,しょうが	36.2
10	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		677
		かわりきんぴら	レモンポーク,じゃこてん	じゃがいも,油,さとう	ごぼう,にんじん,こんにゃく,ピーマン	27.8
		さばのレモンふうみやき	さば	さとう	しょうが,レモン果汁	856
		たくあんサラダ	花かつお	ごま	きゅうり,キャベツ,たくあん	35.7



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小I補給- 小蛋白質 中I補給- 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
11 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		699
	なつやさいカレー	レモンポーク,ひよこ豆,スキムミルク		しょうが,たまねぎ,なす,かぼちゃ,トマト,ピーマン	25.3
	レバーのアップルソース	とりレバー	でんぷん,じゃがいも,油,さとう	りんご,しょうが,レモン果汁	869
	かいそうサラダ	わかめ,かんてん	ごま油,さとう,ごま	きゅうり,キャベツ	31.0
14 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		660
	サンラータン	レモンポーク,とうふ,たまご	ごま油,でんぷん	にんじん,もやし,えのき,きくらげ	25.4
	なすのラザニア	レモンポーク,だいず,生クリーム,チーズ	さとう,ぎょうざの皮	たまねぎ,なす	822
	なつやさいのバンバンジーサラダ	ささみ,くらげ	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,トマト	31.1
15 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		643
	ひじきとなすのみそしる	あつあげ,ひじき,みそ		たまねぎ,にんじん,なす,葉ねぎ	28.4
	ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ,コーンスターチ	たまねぎ,えだ豆,コーン	796
	トマトとわかめのサラダ	わかめ		トマト,きゅうり,キャベツ	34.8
	おさかなナッツ	かえり	カシューナッツ,アーモンド,さとう		
16 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		677
	ミネストローネ	ベーコン,あさり,いんげんまめ	油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース,パセリ	24.1
	ピーマンのにくづめ	レモンポーク,とうふ,たまご	こむぎこ,油,パンコ	ピーマン,たまねぎ	824
	きりぼしだいこんのサラダ	ひじき,ツナ		きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり	28.4
	ヨーグルト	ヨーグルト			
17 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		644
	しせんにくじゃが	レモンポーク	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,グリーンピース	26.2
	ごもくたまごやき	とり肉,ひじき,たまご	油,さとう	ほししいたけ,ピーマン,葉ねぎ	800
	おくらなっとう	なっとう		オクラ,たくあん,葉ねぎ	31.9

材料の都合で、献立を変更することがあります。

なつやさい 夏野菜いろいろ

夏は、色とりどりで、形もさまざまなおいしい野菜が出回ります。
実を食べる野菜が多いのも特徴です。旬の味をいただきましょう。

かぼちゃ



ビタミンA・C・Eの三拍子
がそろったスーパー野菜。
保存がきく。

ピーマン

ビタミンCが
たっぷり。熟し
た赤ピーマンも
あるよ。



なす



油との相性抜群。油
で炒めてから、みそ汁
に入れると色落ちせず
コクも増す。

きゅうり



若い実を食べる。
水分がたっぷり、
暑さでほったた
をいやしてくれる。

ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの
仲間。炒めても、揚げても、
煮込んでもおいしい。



ゴーヤー



沖縄料理でよく使われ
る苦味が持ち味の野菜。
ビタミンCがたっぷり。

トマト



太陽のような赤
い色。カロテン
やビタミンCも
多い。

とうもろこし

若い実を食べる。糖質
の代謝を助けるビタミンB群も多い。



オクラ



ネバネバがおいしい。
ぬめりの成分は水溶性
の食物繊維。