

小学校7月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

	月	火	水	木	金
こんだて名	こんげつめあて 夏の食生活について考えよう	1日 エネルギー 715Kcal たん白質 25.8g 脂質 23.1g 食塩相当量 2.2g	2日 エネルギー 648Kcal たん白質 26.4g 脂質 33.6g 食塩相当量 4.0g	3日 エネルギー 698Kcal たん白質 25.1g 脂質 23.3g 食塩相当量 2.2g	4日 エネルギー 682Kcal たん白質 23.4g 脂質 22.1g 食塩相当量 2.1g
		ごはん キャベツメンチカツ コーンソテー とうふのみそしる	しょくパン あみやきハンバーグ ツナポテトサラダ コンソメスープ スライスチーズ	ごはん ぶたにくのしょうがいため もやしのサラダ もずくのみそしる	ごはん チキンマスタードやき ジャーマンポテト わかめスープ
		ごはん こめあぶら パター	しょくパン じゃがいも エッグケア さとう	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも	ごはん エッグケア じゃがいも パター はるさめ
		キャベツメンチ ウインナー とうふ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	ハンバーグ ツナ ベーコン チーズ 牛乳	ぶたにく もずく みそ 牛乳	とりにく チーズ ベーコン とうふ わかめ 牛乳
きいろ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
あか	マナーを守ろう！	キャベツメンチ ウインナー とうふ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	ハンバーグ ツナ ベーコン チーズ 牛乳	ぶたにく もずく みそ 牛乳	とりにく チーズ ベーコン とうふ わかめ 牛乳
みどり	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
7日	8日	9日	10日	11日	
7日 エネルギー 658Kcal たん白質 22.5g 脂質 18.4g 食塩相当量 1.9g	8日 エネルギー 636Kcal たん白質 29.1g 脂質 20.0g 食塩相当量 2.6g	9日 エネルギー 709Kcal たん白質 25.4g 脂質 21.2g 食塩相当量 5.8g	10日 エネルギー 680Kcal たん白質 28.8g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.6g	11日 エネルギー 672Kcal たん白質 20.1g 脂質 16.6g 食塩相当量 3.2g	
ごはん まぐろカツ きりぼしだいこんのもの たなばたじる たなばたゼリー	ごはん ぶたキムチ わかめとツナのサラダ はくさいのみそしる	クリームスープパグティ あおのりポテト サラダ	ごはん にくじゃが はくさいのかぶうあえ だいこんのみそしる なっとう	ハヤシライス ハリハリづけ れいとうみかん	
ごはん こめあぶら さとう たなばたゼリー	ごはん ごま ごめあぶら エッグケア	スパゲティ オリーブオイル こむぎ じゃがいも こめあぶら	ごはん じゃがいも さとう はるさめ ごま ごめあぶら	ごはん じゃがいも パター ごま ごめあぶら さとう	
まぐろカツ あぶらあげ いかまぼこ こうずち たまご 牛乳	ぶたにく わかめ ツナ あぶらあげ みそ 牛乳	ベーコン 牛乳 なまクリーム あおのり	ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ なっとう 牛乳	ぶたにく たっしふんにゅう チーズ 牛乳	
きりぼしだいこん にんじん オクラ	にら もやし にんにく キャベツキムチ キャベツ はくさい にんじん たまねぎ	にんにく エリンギ ぶなしめじ たまねぎ こまつな レタス あまなつみかん ミント パセリ	にんじん はくさい きゅうり しょうが だいこん ながねぎ	にんじん たまねぎ にんにく りんご きりぼしだいこん きゅうり にんじん みかん	
14日	15日	16日	17日	18日	
14日 エネルギー 674Kcal たん白質 19.3g 脂質 21.9g 食塩相当量 1.6g	15日 エネルギー 643Kcal たん白質 26.5g 脂質 20.8g 食塩相当量 2.9g	16日 エネルギー 617Kcal たん白質 26.1g 脂質 27.0g 食塩相当量 2.9g	17日 エネルギー 655Kcal たん白質 26.8g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.5g	18日 エネルギー 694Kcal たん白質 22.6g 脂質 27.4g 食塩相当量 1.9g	
ごはん こめこいりはるまき ちゅうかサラダ せんべいじる	ごはん マーボーとうふ ポパイサラダ ピリからみそしる	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ とうもろこしのスープ チョコクリーム	ごはん とりにくのおこうじやき ひじきのもの ぶたじる	セレクト給食 ごはん ホッケフライ チキンみそカツ キャベツとベーコンのソテー にらとだけのこのスープ	
ごはん こめあぶら はるさめ さとう ごめあぶら かやきせんべい	ごはん さとう かたくりこ エッグケア ごま こめあぶら	バターロール じゃがいも こめあぶら かたくりこ チョコクリーム	ごはん しおこうじ さとう こんにやく じゃがいも	ごはん こめあぶら さとう かたくりこ	
こめこいりはるまき ちくわ ぶたにく 牛乳	ぶたにく とうふ テンメンジャン あかみそ ツナ ぶたにく みそ 牛乳	ぶたにく ベーコン だいた チーズ とりにく たまご 牛乳	とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	ホッケフライ チキンみそカツ ベーコン いかまぼこ 牛乳	
キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほしいたけ ごぼう ながねぎ ぶなしめじ	ながねぎ にんにく ほしいたけ ほうれんそう キャベツ にら もやし	えだまめ たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ コーン パセリ	にんじん えだまめ ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	キャベツ たまねぎ ピーマン にら たけのこ	
21日	22日	23日	24日		
21日 エネルギー 637Kcal たん白質 22.6g 脂質 27.4g 食塩相当量 1.9g	22日 エネルギー 637Kcal たん白質 22.6g 脂質 27.4g 食塩相当量 1.9g	23日 エネルギー 618Kcal たん白質 18.9g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.8g	24日 エネルギー 675Kcal たん白質 20.1g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.5g		
海の日	ごはん じゃがいもとぶたにくのガーリックいため そくせきづけ あぶらあげのみそしる	ひやしうどん はんぺんチーズフライ はちみつレモンゼリー	ズッキーニいりチキンカレー キャベツのごまこんぶ なかいさんのメロン	7月10日は納豆の日	
ごはん じゃがいも さとう	うどん あげだま こめあぶら はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ごま		
ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	わかめ ちくわ チーズはんぺんフライ 牛乳	とりにく チーズ しおこんぶ 牛乳	ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ メロン		
パセリ にんにく きゅうり キャベツ しょうが ながねぎ	きゅうり オクラ ミント				

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

7月は、とれたての新篠津産食材がたくさん給食につかわれます！

中学校7月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

月		火		水		木		金			
日	エネルギー 844Kcal たん白質 28.1g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.6g	1日	エネルギー 866Kcal たん白質 30.6g 脂質 25.2g 食塩相当量 2.7g	2日	エネルギー 830Kcal たん白質 31.8g 脂質 40.0g 食塩相当量 5.3g	3日	エネルギー 888Kcal たん白質 31.2g 脂質 28.1g 食塩相当量 3.1g	4日	中体連		
献立名		ご飯 キャベツメンチカツ コーンソテー とうふのみそ汁	食パン あみ焼きハンバーグ ツナポテトサラダ コンソメスープ スライスチーズ	ご飯 豚肉のしょうが炒め もやしサラダ もずくのみそ汁		黄	ご飯 こめ油 バター	食パン じゃがいも エッグケア 砂糖	ご飯 砂糖 こめ油 じゃがいも		
赤	まぐろカツ 油揚げ 糸かまぼこ とうろろ卵 牛乳	キャベツメンチ ウインナー 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ハンバーグ ツナ ベーコン チーズ 牛乳	豚肉 もずく みそ 牛乳	緑	切り干し大根 人参 オクラ	コーン 玉ねぎ ピーマン 長ねぎ	人参 きゅうり キャベツ コーン パセリ	ピーマン 赤ピーマン 生姜 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり 大根 長ねぎ		
7日	エネルギー 844Kcal たん白質 28.1g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.6g	8日	エネルギー 805Kcal たん白質 36.0g 脂質 23.7g 食塩相当量 3.3g	9日	エネルギー 879Kcal たん白質 31.2g 脂質 25.5g 食塩相当量 7.5g	10日	エネルギー 847Kcal たん白質 33.9g 脂質 18.1g 食塩相当量 3.5g	11日	エネルギー 849Kcal たん白質 24.5g 脂質 19.5g 食塩相当量 4.2g		
献立名	ご飯 まぐろカツ 切り干し大根の煮物 七タ汁 たなばたゼリー	ご飯 豚キムチ わかめとツナのサラダ 白菜のみそ汁	クリームスープスパゲティ 青のりポテト サラダ	ご飯 肉じゃが 白菜の華風和え 大根のみそ汁 なっとう	ハヤシライス ハリハリ漬け 冷凍みかん	黄	ご飯 こめ油 砂糖 たなばたゼリー	ご飯 ごま ごま油 エッグケア	スパゲティ オリーブオイル 薄力粉 じゃがいも こめ油	ご飯 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ごま油 糖	
赤	まぐろカツ 油揚げ 糸かまぼこ とうろろ卵 牛乳	豚肉 わかめ ツナ 油揚げ みそ 牛乳	ベーコン 牛乳 生クリーム 青のり	豚肉 わかめ 油揚げ みそ 納豆 牛乳	緑	切り干し大根 人参 オクラ	にら もやし にんにく キャベツキムチ キャベツ 白菜 人参 玉ねぎ	にんにく エリンギ ぶなしめじ 玉ねぎ 小松菜 レタス 甘夏みかん ミノマト パセリ	人参 白菜 きゅうり 生姜 大根 長ねぎ	人参 玉ねぎ にんにく りんご 切り干し大根 きゅうり 人参 みかん	
14日	エネルギー 864Kcal たん白質 23.5g 脂質 26.3g 食塩相当量 1.9g	15日	エネルギー 817Kcal たん白質 32.9g 脂質 24.9g 食塩相当量 3.6g	16日	エネルギー 856Kcal たん白質 35.0g 脂質 35.2g 食塩相当量 4.0g	17日	エネルギー 810Kcal たん白質 31.2g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.1g	18日	エネルギー 831Kcal たん白質 25.8g 脂質 29.4g 食塩相当量 2.1g		
献立名	ご飯 米粉入り春巻 中華サラダ せんべい汁	ご飯 マーボー豆腐 ポパイサラダ ピリ辛みそ汁	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ とうもろこしのスープ チョコクリーム	ご飯 とりにくの塩麹焼き ひじきの煮物 ぶた汁	セレクト給食 ご飯 ホッケフライ チキンみそカツ キャベツとベーコンのソテー にらとたけのこのスープ	黄	ご飯 こめ油 春雨 砂糖 ごま油 かやき煎餅	ご飯 砂糖 片栗粉 エッグケア ごま こめ油	バターロール じゃがいも こめ油 片栗粉 チョコクリーム	ご飯 塩麹 砂糖 こんにやく じゃがいも	ご飯 こめ油 砂糖 片栗粉
赤	米粉入り春巻 ちくわ 豚肉 牛乳	豚肉 豆腐 テンメンジャン ツナ 豚肉 みそ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 チーズ 鶏肉 たまご 牛乳	鶏肉 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	緑	キャベツ きゅうり 人参 大根 干し椎茸 長ねぎ ぶなしめじ	長ねぎ にんにく 干し椎茸 ほうれん草 キャベツ にら もやし	枝豆 玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー キャベツ コーン パセリ	人参 枝豆 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 人参 みかん	キャベツ 玉ねぎ ピーマン にら たけのこ
21日	エネルギー 844Kcal たん白質 28.1g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.6g	22日	エネルギー 809Kcal たん白質 29.5g 脂質 21.0g 食塩相当量 3.0g	23日	エネルギー 816Kcal たん白質 25.4g 脂質 24.2g 食塩相当量 4.4g	24日	エネルギー 859Kcal たん白質 24.6g 脂質 23.3g 食塩相当量 3.1g	7月10日は納豆の日			
献立名		ご飯 じゃがいもと豚肉のガーリック炒め 即席漬け あぶらあげのみそ汁	冷やしうどん はんぺんチーズフライ はちみつレモンゼリー	ズッキーニいりチキンカレー キャベツのごま昆布 中井さんのメロン		黄	ご飯 じゃがいも 砂糖	うどん 揚げ玉 こめ油 はちみつレモンゼリー	ご飯 じゃがいも こめ油 砂糖 ごま		
赤	豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	わかめ ちくわ チーズはんぺんフライ 牛乳	鶏肉 チーズ 塩昆布 牛乳	緑	パセリ にんにく きゅうり キャベツ 生姜 長ねぎ	きゅうり オクラ ミノマト	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ メロン			

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

7月は、とれたての新篠津産食材がたくさん給食につかわれます!!

