



令和7年

7月分 献立予定表 (14回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)			
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる						
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂					
1	火	コッペパン 牛乳 とりにくのてりやき キャベツとえだまめのサラダ●ドレッシング ベーコンエッグスープ		牛乳			しょうが キャベツ えだまめ たまねぎ	パン ごま じゃがいも 油	632 28.6 3.2	764 33.2 4.2			
2	水	坂東市でしゅうかくした あま〜いとうもろこし							659 26.3 1.3	821 31.8 1.6			
	ごはん 牛乳 ぶたにくのくろずいため カットとうもろこし ほうれんそうのスープ		牛乳		にんじん しょうが にんにく れんこん えだまめ とうもろこし にんじん ほうれんそう		ごはん 砂糖 油						
	ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんじる) はるまき カリフラワーサラダ●ドレッシング	ぶた肉 いか さつまあげ とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし たけのこ たまねぎ キャベツ もやし カリフラワー きゅうり	ソフトめん 小麦粉 春雨 でんぷん	油						
	4	金	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに きんぴらごぼう たまねぎのみそしる	いわし みそ ぶた肉 さつまあげ 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん にんじん		ごはん 砂糖 でんぷん こんにゃく 砂糖			ごま ごま油	646 27.1 2.4	798 31.6 2.9
7	月	おたのしみこんだて(たなばたこんだて)							609 21.4 3.3	748 25.4 3.9			
	ごはん はっこう乳 ミニハンバーグ(1,2,2,2) もやしときゅうりのサラダ●ドレッシング たなばたスープ ※あまのがわゼリー		はっこう乳		トマト にんじん にんじん オクラ	たまねぎ きゅうり もやし しめじ	ごはん パン粉 砂糖 油 春雨 でんぷん 砂糖 水あめ						
	8	火	ミニコッペパン 牛乳 やきそば とうふナゲット(2) かぼちゃサラダ★マヨネーズ		牛乳	にんじん にんじん かぼちゃ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし たまねぎ えだまめ とうもろこし たまねぎ	パン ちゅうかめん 砂糖 小麦粉 でんぷん マヨネーズ			油		
	9	水	プルコギどん 牛乳 (ごはん プルコギどんのぐ) アスパラとキャベツのサラダ●ドレッシング はくさいとなまあげのみそしる	ぶた肉 生あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら アスパラガス にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ だいこん はくさい ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 ごま ごま油			ごま ごま油	630 22.9 2.5	796 27.8 3.2
	10	木	きのこうどん 牛乳 (ソフトめん きのこじる) えだまめとコーンのフリッター(2) ほうれんそうサラダ●ドレッシング	とり肉	牛乳		しいたけ まいたけ はくさい なめこ ねぎ とうもろこし えだまめ もやし ほうれんそう	ソフトめん 小麦粉 砂糖 でんぷん こめ粉			油	602 22.0 2.3	755 27.6 2.9
11	金	ごはん 牛乳 ふとまきたまご こんぶまめ じゃがいもとたまねぎのみそしる	卵 ぶた肉 大豆 油あげ とうふ みそ	牛乳 こんぶ			たまねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 でんぷん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	667 26.1 2.3	819 30.1 2.8		
14	月	なつやさいカレーライス 牛乳 (むぎごはん なつやさいカレー) コールスローサラダ●ドレッシング ※ヨーグルト	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ なす スッキーニ りんご きゅうり キャベツ レモン	ごはん むぎ	油	789 23.3 2.6	977 27.3 3.3			
15	火	フィッシュフライサンド やさいミックスジュース (ドックパン たちうおフライ★ソース) ポークビーンズ もやしのサラダ●ドレッシング	たちうお ぶた肉 大豆		にんじん にんじん にんじん	りんご たまねぎ トマト もやし キャベツ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	664 21.3 3.4	803 26.5 4.2			

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
16	水	せかいのあじめぐり〜タイ[ガパオライス]							694 24.5 2.1	877 29.9 2.6
		ガパオライス 牛乳 (ごはん ガパオライスのぐ)	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 黄ピーマン	ごはん	ごま油		
		マカロニサラダ	卵		にんじん		マカロニ 砂糖			
		チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ えのきたけ	でんぷん			
17	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし たけのこ たまねぎ ねぎ	ソフトめん	油	616 25.1 2.7	783 30.6 3.3
		ごもくまんじゅう (2)	とり肉 ぶた肉 えび 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 パン粉	ごま油		
		グリーンサラダ●ドレッシング			アスパラガス	きゅうり キャベツ				
18	金	美味(おい)しおこんだて							751 26.6 2.1	895 30.1 2.6
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		とりにくのレモンに	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油		
		はなやさいサラダ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	カリフラワー				
		にらたまスープ	とうふ 卵		にんじん にら	たまねぎ				

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。
食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

- ：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの
- ◎くだものの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。
- ◎（ ）の数は、低学年（1～2年）、中学年（3～4年）、高学年（5～6年）、中学生・職員です。
- ◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。
- ◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。





夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



●坂東市で収穫したあま〜いとうもろこし

2日（水）に提供する「カットとうもろこし」は、猿島地域の農家さんで収穫したとうもろこしになります。
地元で採れたものを地元で消費することを地産地消と言います。地元で採れた野菜を味わいましょう。



●世界の料理【タイ】ガパオライス



ガパオライスはタイ料理のパッガパオガイ（鶏肉のバジル炒め）をもとに、日本人が食べやすくアレンジした料理です。
給食では、豚肉を使用し、栄養をたくさんとってほしいので、大豆も加えたアレンジをしています。

●減塩の日（いばらき美味しおDay）



茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay（減塩の日）」と決めました。
給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。