

令和7年度 7月予定献立表

給食目標 暑さに負けない食事をしよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示								
			赤 体をつくる もとになる食品	緑 体の調子を整える もとになる食品	黄 エネルギーの もとになる食品													
						1群		2群		3群		4群		5群		6群		
						たんぱく質		無機質		ビタミン、無機質		炭水化物		脂質				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	油脂類・種実類		小学3,4年生	中学生							
1火	コッペパン	かぼちゃポタージュ オムレツのカレーミート カラフルサラダ	大豆バーコン オムレツ 豚ひき肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン 米粉 薄力粉 さとう	バター 油	かぼちゃの甘みがおいしいポタージュです。かぼちゃには、皮膚や粘膜を保護するβカロテンが豊富です。パンにತ್ತುけて食べてもおいしいですよ。	651 26.3 22.4 2.9	793 31.5 26.3 3.4							
2水	ご飯	ピリ辛トック とり肉のおいだれ焼き じゃがいもジャキキサラダ	豚ひき肉 豆腐 みそ とりもも肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	ごぼう 大根 キムチ アップルソース キャベツ	米 トック こんにやく さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	トックは韓国のおもちです。日本のおもちと違って、うるち米からできているため、歯切れのよいおもちです。ピリ辛で食欲がわくスープです。	588 24.5 19.0 2.1	735 30.0 22.2 2.8							
3木	ご飯	夏野菜の甘酒みそ汁 シイラと厚揚げのケチャップ和え つぼづけ和え	油揚げ みそ しいら 厚揚げ	牛乳 あおのり	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり つぼづけ	米 片栗粉 さとう	油	夏野菜でしっかりとビタミンがとれ、甘酒の優しい甘さがおいしいみそ汁です。旬の野菜には、その時期に必要な栄養素が豊富に含まれます。	624 25.5 20.5 1.6	778 30.7 23.9 2.1							
4金	ご飯	まめふのすまし汁 ズッキーニ入り豚キムチ 和風ポテトサラダ	豆腐 豚もも肉 みそ	牛乳 焼きのり	にんじん	えのきたけ 玉ねぎ ズッキーニ もやし キムチ きゅうり	米 ふ さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま油	ピリッとした辛さで食欲がわく豚キムチ。豚肉に豊富に含まれるビタミンB1には、糖質をエネルギーに変える役割があり、疲労回復にもつながります。	595 25.8 20.4 2.0	736 31.0 23.6 2.6							
7月	ゆかり ご飯	七夕そうめん汁 豆腐ハンバーグ甘辛ソース フルーツヨーグルトあえ	鶏ささみ 豆腐ハンバーグ	牛乳 ヨーグルト	にんじん オクラ	大根 えのきたけ 玉ねぎ しめじ パインアップル みかん ナタデココ レモン汁 黄桃	米 さとう そうめんこんにやく 片栗粉		七夕献立	540 22.6 11.7 2.3	681 27.5 13.2 3.0							
8火	米粉パン	具だくさんコンソメスープ タラのフリッター マトソース ツナと枝豆のサラダ	豚もも肉 たら ツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ 赤玉ねぎ えのきたけ えのき永 キャベツ きゅうり えだまめ	米粉パン 天ぷら粉 さとう	油 ごま	タラのフリッターは、衣をカリカリに仕上げるために炭酸水を使っています。米粉の甘みがおいしい米粉パンと一緒に食べてください。	695 34.4 25.3 3.1	847 42.0 29.9 3.8							
9水	玄米入り ご飯	根菜のうの花汁 ふわふわ卵丼の具 酢のもの	油揚げ おから みそ 鶏もも肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	米 玄米 じゃがいも さとう 片栗粉	ごま油	食品ロスを減らすために、みなさんはどんなことをしていますか？普段は捨てられることも多いおからを使って、やさしい味わいの根菜汁を作ります。	542 25.3 15.5 2.4	675 30.3 17.3 2.9							
10木	ご飯	豚肉のフォー 蒸しじりごまだれ じゃこンサラダ	豚もも肉 鶏もも肉	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ レモン汁 とうもろこし	米 フォー さとう	油 ごま ごま油	フォーはベトナムの国民食です。お米から作られる平べったい麺を使います。暑い国の料理は、食べやすいように食材や味付けが工夫されています。	570 28.2 15.9 1.9	706 34.5 18.2 2.4							
11金	ご飯	もずくのすまし汁 いわしのカリカリ揚げ 油味噌	厚揚げ いわし みそ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	えのきたけ 大根 なす 玉ねぎ えだまめ	米 さとう 片栗粉	油	油味噌は長野県の郷土料理です。たっぷりの夏野菜を油でいため、信州みそ、砂糖、みりんを味付けした料理です。夏野菜がたくさん食べられます！	609 19.8 12.7 1.4	718 22.2 23.8 1.6							
献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。働きが違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。									エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値					
歯によい献立									650kcal	13～20%E	20～30%E	2.0g未満	(上：小学3,4年生					
適塩献立									830kcal	13～20%E	20～30%E	2.5g未満	下：中学生)					
太字の食品は高森町産です！																		

令和7年度 7月予定献立表

給食目標 暑さに負けない食事をしよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示					
			赤 体をつくる もとなる食品	緑 体の調子を整える もとなる食品	黄 エネルギーの もとなる食品			食塩相当量(g)		小学 3,4年	中学生				
						1群	2群					3群	4群	5群	6群
						たんぱく質	無機質					ビタミン、無機質		炭水化物	脂質
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	油脂類・種実類							
14月	もち麦ご飯	マーボーナス コーンしゅうまい ぶるんサラダ	豚ひき肉 みそ コーンしゅうまい	牛乳 寒天	にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	米 麦 はるさめ さとう 片栗粉	油 ごま油	夏野菜のなすは、太陽の光を浴びて熟すほど色鮮やかになり、病気を予防する栄養素が増えます。加熱するととろっとおいしい食感が味わえます。	576	736				
15火	パインパン	ABCスープ チキンピカタ 紫キャベツのフレンチサラダ	ベーコン チキンピカタ	牛乳	にんじん こまつな	パイナップル 大根 紫キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン ABCマカロニ	油	ドライパンを使ったパインパンです。暑い日でも食べやすいようにいつもより少し甘めのパンにしました。サラダは紫キャベツを見た目も楽しめます。	540	654				
16水	ご飯	五目スープ チンジャオロースー 冷麺サラダ	鶏もも肉 厚揚げ 豚もも肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン 赤パプリカ	大根 キャベツ 黄パプリカ だけのこ きゅうり	米 さとう 片栗粉 中華めん	油 ごま油	暑さで食欲が落ち、食べる量が減ると、より疲れやすくなり悪循環です。給食では麺などの食べやすい食材を取り入れて工夫しています。	549	683				
17木	ご飯	レタスのかきたま汁 いなだのねぎ塩焼き ゆでとうもろこし	卵 いなだ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 とうもろこし しいたけ レタス 長ねぎ	米 片栗粉 さとう	ごま油 油 ごま	普段どんなおやつを食べていますか？砂糖をとりすぎると、疲れを感じやすくなります。旬のとうもろこしやスイカなどもおやつにぴったりです。	642	781				
18金	ご飯 (少なめ)	うどん汁 ちくわと凍り豆腐のごまがらめ 梅かつおあえ	鶏もも肉 油揚げ ちくわ 凍り豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 うどん 片栗粉 さとう	油 ごま	土用の丑の日献立 「う」のつく食べ物食べて、夏を元気に乗り切りましょう！	599	754				
22火	ナン	キーマカレー 豆乳クリームコロッケ ひじきサラダ	豚ひき肉 豆乳コロッケ	牛乳 チーズ ひじき	ピーマン にんじん チンゲン菜	黄パプリカ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし アップルソース	ナン 米粉 さとう	油 バター ごま	インド料理を味わいます。最高気温が40℃を超えることもあるインドでは、スパイスのきいた食欲をそそぐような料理がたくさんあります。	609	759				
23水	ご飯	肉団子スープ シェパードパイ ささみの梅マヨサラダ	つくね 豚ひき肉 鶏ささみ	牛乳 生クリーム	にんじん	長ねぎ 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 大根 えだまめ もやし	米 薄力粉 じゃがいも さとう	油	南小のみの給食なので、シェパードパイを手作ります。パイ生地代わりにマッシュポテトを使う、イギリスの料理です。	603	753				
献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。 働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事にあります。参考にしてみてください。									エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
歯によい献立 適塩献立 太字の食品は高森町産です！									650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満			
									830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満			
									←基準値 (上:小学生 下:中学生)						

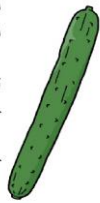
【参考：少年写真新聞社】

食育だより



水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。
夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



なすの色素成分 ナスニン

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。



夏野菜がおいしい季節になりました！

旬の野菜には、その時期に必要な栄養素が豊富に含まれています。夏野菜は、水分が多く、体を冷やす働きがあるものが多いです。また、ビタミン類も豊富であることから、体の調子を整えて、夏バテを予防します。今しか味わえないおいしさを楽しんでくださいな。

栄養豊富な かぼちゃ

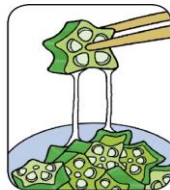
かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

オクラの ネバネバの正体

オクラのネバネバの成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維です。

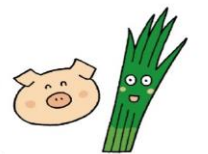
食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。

細かく刻んだり、すり下ろしたりしていろいろな料理に使しましょう。



疲労回復を助けてくれる にら

にらには硫化アリルが含まれています。硫化アリルは、糖質がエネルギーにかわる時に大切なビタミンB1の働きを助けてくれます。そのため、豚肉などのビタミンB1が多く含まれている食材と一緒に調理すると、疲労回復効果が高まります。



学校給食のご飯ですが、今の米不足等により、お願いしている農家さんを通じて、一部、備蓄米を使用しています。秋には今年の新米を提供します。

「いつもはあまりサラダを食べられないけれど、これはすごくおいしかった！」といううれしい感想が届いたサラダです！



給食レシピ紹介

マンナンサラダ(6月12日登場)

【材料(4人分)】

- しらたき 100g
- しょうゆ 小さじ1/3
- きゅうり 30g
- にんじん 20g
- ツナ 15g
- かにかまぼこ 20g
- マヨネーズ
- しょうゆ
- 白すりごま

大さじ2
小さじ1/3
適量

【作り方】

- ①しらたきは湯洗いをしアクを抜き、鍋にしらたきとしょうゆを入れて炒る。
- ②きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ③にんじんはさっとゆでて冷ます。
- ④材料をすべて混ぜ合わせて、完成！

※1人分は小学3・4年生の量です。