



学校給食こんだて表
令和7年7月
松江市立東出雲学校給食センター

7月

今月の目標
暑さに負けない食事をしよう

日(曜)	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1火	ねばねばそばろどん うめあえ かきたまみそしる	ぶたにく とうふ たまご みそ	牛乳	あかピーマン オクラ にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ きゅうり きゅうり うめ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら
2水	まるパン(セルフフィッシュバーガー) しろみざかなフライ えだまめのコールスローサラダ パンプキンスープ	ホキ ハム とりにく とうふ	牛乳	えだまめ にんじん かぼちゃ	キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ こむぎ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
3木	むぎごはん チンジャオロース きりぼしだいこんのナムル あつあげのちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ	牛乳	あかピーマン あかピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ きりぼし だいこん しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま
4金	ごはん ほしのハンバーグ なつとうあえ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	とりにく ぶたにく なつとう みそ かつおぶし かまぼこ	牛乳 のり	こまつな にんじん オクラ	たまねぎ もやし うめ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ そうめん たなばたゼリー	
7月	ひやしちゅうか シューマイ(2こ) ほししいフルーツポンチ	ハム かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	きゅうり もやし たまねぎ ナタデココ みかん パイナップル もも	ちゅうかめん かたくりこ こむぎ だんご さとう	ごまあぶら
8火	むぎごはん とりにくとえだまめのあげに ゆかりあえ とうふとわかめのみそしる	とりにく ちくわ とうふ みそ	牛乳 わかめ	えだまめ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ こむぎ さとう	あぶら
9水	コッパパン チョコクリーム さけのハーブやき はなやさいとアーモンドのサラダ ジュリエンスープ	さけ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー きゅうり たまねぎ レモン キャベツ	パン さとう じゃがいも	チョコクリーム アーモンド オリーブオイル

日(曜)		こ ん だ て	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
10 木		なつやさいカレーライス アンサンブルエッグ かいそうサラダ 	ぶたにく たまご ベーコン ツナ	牛乳 チーズ わかめ くきわかめ こんが あかとさかのり しろとさかのり しろふのり	かぼちゃ あおピーマン にんじん	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり ゴーヤ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら
11 金		ごはん とりにくのレモンソースかけ ツナマヨあえ だんごじる	とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ こむぎ かたくりこ さとう しらたまだんご	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
14 月		タコライス キャベツのサラダ もずくスープ 	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 チーズ もずく	トマト えだまめ にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ	あぶら ごまあぶら
15 火		むぎごはん あじのうめソースがらめ いそかあえ なつやさいのみそしる	あじ ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん かぼちゃ オクラ	うめ もやし たまねぎ なす	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら
16 水		コッパパン アプリコットジャム てりやきミートボール げんきサラダ ABCスープ 	とりにく ハム かつおぶし ベーコン	牛乳 こんが	にんじん トマト こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ がなしめじ	パン アプリコット ジャム かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら
17 木		むぎごはん さばのみそに きゅうりのそくせきづけ さわにわん	さば みそ かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんが	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり たくあん ごぼう えのきたけ	こめ むぎ マロニー	ごま

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

季節の行事「七夕」

7月7日は七夕(たなばた)です。1年に1度だけ、この日の夜に、天の川を渡って、「彦星(ひこぼし)」と「織姫(おりひめ)」が出会うことができるとい、伝説をもとにした、星まつりの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いてかざったり、「そうめん」を食べたりします。



今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	612kcal	770kcal
たんぱく質	26.2g	31.5g

夏の健康づくりに夏野菜！

きゅうり
カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるに役立ち、利尿作用もあるとされます。

トマト
ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

ピーマン
ビタミンCやカロテンが豊富。先熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

なす
油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの吸収に役立つ野菜です。

7月 給食だより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。夏を元気にのりきるためには規則正しい食生活が大切です。『栄養』『運動』『休養』のバランスをとり、暑さに負けない元気な体をつくっていきましょう。

夏の食生活 ～元気に過ごすためのポイント～



暑さをのりきるための食生活のポイントを紹介します。夏休みの間も意識して、過ごしましょう。

朝ごはんを しっかり食べよう!	のどがかわいたら、水や麦茶を飲もう!
朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんになると、栄養のバランスがよくなります。野菜や海藻、卵などの具たくさんのみそ汁を取り入れると、簡単に栄養をとることができるので、おすすめです。 	ジュースには、砂糖がたくさん入っている場合が多いため、飲みすぎると余計にのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。水分補給は、水や麦茶で行いましょう。また、牛乳には、たんぱく質やミネラルがたくさん含まれているので、おすすめです。 
野菜を食べよう!	卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう!
野菜には、ビタミンやミネラルが豊富で体の調子を整えます。 特に、今が旬の夏野菜には、疲労回復や食欲増進効果があるので、暑い日にはおすすめです。 【夏野菜】 トマト、ピーマン、オクラ、モロヘイヤ、なす、きゅうりなど 	暑いときに食べたいのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりとした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。卵・肉・魚などのたんぱく質も組み合わせて食べるとよいでしょう。 



おいしい! 給食レシピ



7月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。
ご家庭でぜひ作ってみてください。

<枝豆のコールスローサラダ>

【材料】4人分

- ・キャベツ …80g (2枚程度)
- ・むき枝豆 …60g
- ・にんじん …20g (小1/3本)
- ・コーン缶 …20g
- ・ハム …30g (3枚)
- ・マヨネーズ …大さじ3
- ・穀物酢 …小さじ1
- ・砂糖 …少々
- ・こしょう …少々
- ・食塩 …少々

【作り方】

- ① キャベツ、にんじん、ハムをせん切りにする。
- ② キャベツ、にんじんは食感が残る程度に茹でる。
※ 生の枝豆を使う場合は、下ゆでをしてむいておく。
冷凍のむき枝豆を使う場合は、解凍しておく。
- ③ ★を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④ ボウルにすべての材料を入れて、よく和える。

夏が旬の枝豆を使ったコールスローサラダです。
マヨネーズの風味と酸味がよく合い
夏にも食べやすい一品です。



<鶏肉のレモンソースかけ>

【材料】4人分

- ・鶏肉(もも) …200g (約1枚分)
- ・料理酒 …小さじ1
- ・薄力粉 …大さじ1
- ・片栗粉 …大さじ3
- ・揚げ油 …適量
- ・砂糖 …大さじ1強
- ・こいくち醤油…小さじ2
- ・みりん …小さじ1
- ・レモン果汁 …小さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉はフォークで数カ所刺して、1口大に切る。
- ② ボウルに、切った鶏もも肉と酒を入れて、よくもみ込む。
- ③ 薄力粉と片栗粉を混ぜて、衣をつくる。
- ④ 鶏もも肉の余分な汁気をふきとり、衣をつけて、180℃の油で5分揚げる。
- ⑤ フライパンに★を入れて中火で熱し、煮立ったら火を止め、レモンソースを作る。
- ⑥ 揚げた鶏もも肉に、レモンソースをかける。

レモンソースをかけることで
暑い時期でもさっぱり食べられて
おいしいですよ。

