

給食だより

令和7年7月



7月の行事食・季節 メニュー



7月7日(月)行事食「七夕」

七夕は、古くからおこなわれている日本のお祭り行事で五節句の内の一つにも数えられます。

短冊に願いごとを書いて笹の葉を飾り付け、願いが叶うとされている日でもあり、

織姫と彦星が唯一会える日ともされています。

そんな七夕にちなんでゼリーで天の川をイメージしました。

皆さんも願い事を考えたり、織姫と彦星のことを考えたりして食べてみてください。

7月16日(水)郷土料理「きいこん(鹿児島県)」

きいこんとは、鹿児島県の郷土料理です。

材料を切り込んで鍋に入れることからその名がついたとされています。

鶏の骨付き肉をぶつ切りにしたものを使って作る料理で

祝いの席やおもてなしの料理としてふるまわれることがあるそうです。



7月26日(土)世界の料理「グヤーシュ(ハンガリー)」

ハンガリーの人々にとって、最もシンボリックな料理として考えられているグヤーシュ。

本来グヤーシュには「パプリカとタマネギをラードや牛肉、ジャガイモでつくられる煮込み」

または「野菜入りのグヤーシュスープ」といった意味があります。グヤーシュのグヤは

牛の群れを指し、グヤーシュという単語そのものが牛飼いを意味する言葉です。

このことから想像できるように、牛飼いが外で農作業などをしながらボグラーチという

金属製の鍋で牛肉やパプリカ、タマネギ、ジャガイモなどを煮込んだ農夫の料理が

ルーツとされています。

7月は梅雨もあけ、気温がどんどん上がっていく時期です。
冷たいものばかり食べたくなる季節ですが、バランスの良い
食事をこころがけ、夏バテ知らずの体を作っていきましょう。

夏バテ予防をしよう！！



運動



・朝晩の涼しい時間帯に、軽いジョギングやウォーキングで
体を動かしてみましょう！

⇒体を動かすことで食欲増進や睡眠促進の効果が
期待できます。

・朝のラジオ体操やストレッチをするだけでも、一日を
気持ちよく始めることができ、体が疲れにくくなります！



食事

・たんぱく質をしっかり摂り、筋肉の成長を助け基礎代謝を
上げましょう！

・ビタミンB群摂取で、疲労回復やエネルギー代謝を
助けることができます！

・夏野菜をしっかり摂りましょう！

・よく噛んで消化を促進させましょう！

・汗をかいたらこまめに、水分・ミネラルを補給しましょう！



暑い日が続くと、体がだるくなったり食欲がなくなったり、
疲れが取れない日々が続きます。適度な運動とバランスの良



令和 7年 7月度 給食献立表



日付	曜日	献立	材料		日付	曜日	献立	材料	
5	土	カレーライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ケチャップ、ゴールデン、カレーフレーク、コンソメ、油、ウスターソース	1030 kcal	18	金	豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、醤油、みりん、酒、だし	732 kcal
		コロッケ	牛肉、馬鈴薯、パン粉、小麦粉、塩、醤油、油、トンカツソース				ポテトサラダ	じゃが芋、ハム、コーン、マヨネーズ、塩、胡椒、酢、砂糖	
		オレンジゼリー	オレンジゼリー	中学 1 年 中学 2 年			キャンディチーズ	キャンディチーズ	中学 1 年 中学 2 年
		牛乳	牛乳				オニオンスープ	玉ねぎ、人参、ねぎ、コンソメ	
							ごはん	米	
7	月	ちらしずし	米、ちらしずしの素、醤油、みりん、卵、鮭フレーク、さやいんげん、きざみのり、だし、酢	674 kcal	19	土	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、酢、砂糖、醤油、鶏ガラ、酒、片栗粉	875 kcal
		鶏肉と大根の煮物	鶏肉、だいこん、さやいんげん、醤油、みりん、砂糖、酒、だし				マカロニサラダ	マカロニ、ハム、コーン、マヨネーズ	
		セタクレープ	セタクレープ	中学 2 年 中学 3 年			フルーツカクテル	フルーツカクテル	中学 1 年 中学 2 年
		そうめんのすまし汁	そうめん、人参、オクラ、醤油、塩、だし				野菜の中華スープ	チンゲン菜、もやし、じゃが芋、鶏ガラ、塩、胡椒	
							ごはん	米	
8	火	鶏肉のしょうゆ揚げ	鶏肉、醤油、生姜、味噌、食塩、パン粉、小麦粉、卵、油	1014 kcal	22	火	肉豆腐	牛肉、こんにゃく、玉ねぎ、豆腐、人参、さやいんげん、油、醤油、砂糖、みりん、酒	751 kcal
		マカロニケチャップソテー	マカロニ、人参、玉ねぎ、ベーコン、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒				シュウマイ	小麦粉、牛脂、豚脂、カレー粉、塩、砂糖	
		カリフラワーのサラダ	カリフラワー、コーン、ツナ、イタリアンドレッシング	中学 2 年 中学 3 年			チンゲン菜のソテー	チンゲン菜、ベーコン、コーン、油、塩、胡椒、鶏ガラ	中学 2 年 中学 3 年
		牛乳	牛乳				きのこみそ汁	きのこミックス、わかめ、ねぎ、味噌、だし	
		食パン	食パン、チョコソース				ごはん	米	
9	水	豚肉の甘辛炒め	豚肉、春雨、キャベツ、青ピーマン、人参、油、醤油、みりん、砂糖、だし	681 kcal	23	水	夏野菜カレー	米、かぼちゃ、なす、ピーマン、豚肉、油、ゴールデン、カレーフレーク、醤油、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース	980 kcal
		ぎょうざ	キャベツ、玉ねぎ、豚肉、鶏肉、塩、胡椒、砂糖、小麦粉、醤油、酢				メンチカツ	豚肉、牛肉、玉ねぎ、塩、胡椒、小麦粉、パン粉、油、トンカツソース	
		りんご	りんご	中学 1 年 中学 3 年			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、キャベツ、コーン、ハム、イタリアンドレッシング	中学 年 中学 3 年
		もやしと人参のみそ汁	もやし、ねぎ、人参、味噌、だし				牛乳	牛乳	
		ごはん	米						
10	木	肉じゃが	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、こんにゃく、油、醤油、砂糖、みりん	724 kcal	24	木	アジフライ	あじ、パン粉、小麦粉、塩、胡椒、油、トンカツソース	848 kcal
		キャベツのソテー	キャベツ、アスパラ、人参、胡椒、塩、油、鶏ガラ				ミニ焼きそば	中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、焼きそばソース、油	
		昆布豆	大豆、砂糖、醤油、昆布、塩	中学 1 年 中学 3 年			ほうれん草のサラダ	ほうれん草、コーン、ベーコン、ゆず醤油ドレッシング	中学 年 中学 3 年
		小松菜と豆腐のみそ汁	小松菜、豆腐、ねぎ、味噌、だし				わかめのすまし汁	わかめ、豆腐、ねぎ、だし、醤油、塩	
		わかめごはん	米、炊き込みわかめ				ごはん	米	
11	金	回鍋肉	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、回鍋肉ソース、醤油、油	767 kcal	25	金	鶏肉の香草焼	鶏肉、塩、胡椒、香草、パン粉、油	712 kcal
		春巻き	筍、人参、キャベツ、玉ねぎ、春雨、小麦粉、鶏肉、塩、油				ブロッコリーのガーリックソテー	ブロッコリー、ベーコン、玉ねぎ、油、にんにく、塩、胡椒、醤油、コンソメ	
		中華サラダ	もやし、コーン、ハム、中華ドレッシング	中学 1 年 中学 2 年			黄桃	黄桃	中学 年 中学 2 年
		わかめスープ	わかめ、人参、じゃが芋、鶏ガラ、塩、胡椒				コンソメスープ	わかめ、コーン、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒	
		ごはん	米				ごはん	米	
12	土	ビビンバ風	米、牛ひき肉、生姜、しいたけ、人参、もやし、小松菜、塩、砂糖、醤油、豆板醤、ごま油、胡椒	786 kcal	26	土	グヤーシュ（ハンガリー）	牛肉、塩、胡椒、玉ねぎ、人参、なす、じゃが芋、黄ピーマン、ケチャップ、トマトダイス、コンソメ、パプリカパウダー	945 kcal
		グリルチキン	鶏肉、でん粉、塩、醤油、油				野菜コロッケ	馬鈴薯、パン粉、小麦粉、人参、砂糖、胡椒、塩、油、トンカツソース	
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	中学 1 年 中学 2 年			ツナサラダ	コーン、ブロッコリー、ツナ、イタリアンドレッシング	中学 年 中学 2 年
		白菜のスープ	白菜、ねぎ、人参、鶏ガラ、塩、胡椒				牛乳	牛乳	
							ロールパン	ロールパン、チョコソース	
14	月	豚肉と春雨の中華炒め	豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、しいたけ、醤油、塩、胡椒、鶏ガラ、ごま油	684 kcal	28	月	マーボー茄子	なす、豚ひき肉、玉ねぎ、青ピーマン、人参、赤味噌、鶏ガラ、生姜、にんにく、醤油、砂糖、片栗粉	927 kcal
		海藻サラダ	コーン、海藻ミックス、ツナ、青じそドレッシング				アスパラとコーンの香り揚げ	コーン、アスパラ、小麦粉、塩、砂糖、卵、油	
		みかん	みかん	中学 2 年 中学 3 年			ツナサラダ	キャベツ、ツナ、コーン、中華ドレッシング	中学 2 年 中学 3 年
		麩のみそ汁	切麩、刻み揚げ、ねぎ、味噌、だし				中華スープ	春雨、ハム、ねぎ、鶏ガラ、片栗粉	
		ごはん	米				ごはん	米	
15	火	白身魚フライ	タラ、パン粉、小麦粉、食塩、油、タルタルソース	832 kcal	29	火	デミグラスソースハンバーグ	鶏肉、玉ねぎ、パン粉、醤油、塩、油、マッシュルーム、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、玉ねぎ	906 kcal
		厚揚げのオイスターソース炒め	人参、厚揚げ、玉ねぎ、油、オイスターソース、醤油、にんにく				ナポリタン	スパゲッティ、玉ねぎ、青ピーマン、ベーコン、油、塩、胡椒、ケチャップ、砂糖	
		いんげんのツナ和え	いんげん、ツナ、醤油、みりん、砂糖	中学 2 年 中学 3 年			キャンディチーズ	キャンディチーズ	中学 2 年 中学 3 年
		コンソメスープ	わかめ、じゃが芋、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒				牛乳	牛乳	
		ごはん	米				黒糖食パン	黒糖食パン、いちごジャム	
16	水	きいこん（鹿児島）	鶏肉、大根、ごぼう、しいたけ、さやいんげん、里芋、醤油、みりん、砂糖、酒、だし	726 kcal	30	水	豚肉の中華炒め	豚肉、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、酒、醤油、にんにく、片栗粉、油、塩、砂糖、醤油、鶏ガラ	756 kcal
		小松菜の和風炒め	小松菜、きのこミックス、人参、醤油、みりん、ごま油				竹輪の磯辺揚げ	タラ、塩、砂糖、小麦粉、てんぷら粉、アオサ、油	
		バイン	バイン	中学 1 年 中学 3 年			蒸し鶏のサラダ	鶏肉、キャベツ、わかめ、コーン、中華ドレッシング	中学 1 年 中学 3 年
		味噌汁	さつまいも、刻み揚げ、ねぎ、味噌、だし				ねぎのしょうがスープ	白ネギ、ねぎ、人参、生姜、鶏ガラ、塩、胡椒	
		ごはん	米				ごはん	米	
17	木	チキン南蛮	鶏肉、生姜、醤油、にんにく、塩、卵、小麦粉、油、タレ（砂糖、醤油、片栗、）タルタルソース	1065 kcal	31	木	豚塩丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、酒、みりん、砂糖、塩だれ	898 kcal
		ジャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、塩、胡椒、コンソメ、油				唐揚げ	鶏肉、小麦粉、醤油、卵、塩、にんにく、生姜、油	
		ひじきサラダ	ひじき、キャベツ、コーン、中華ドレッシング	中学 1 年 中学 3 年			りんごゼリー	りんごゼリー	中学 1 年 中学 3 年
		牛乳	牛乳				トマトスープ	じゃが芋、玉ねぎ、トマトダイス、トマトピューレ、コンソメ、塩、胡椒	
		黒糖食パン	黒糖食パン、みかんジャム						

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。