

令和7年度  
7月の献立

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さばの香り揚げ 昆布あえ いももち汁	さば あぶらあえ 油揚げ	ごんぶ 牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	金芽米ごはん さとう じゃがいも 小麦粉 かたくり粉	あぶら
2 (水)	金芽米ごはん 牛乳 厚焼き卵 青じそドレッシングあえ 筑前煮	たまご とりにく 鶏肉 あつちや たまご 魚肉	もずく 牛乳	にんじん 赤ピーマン いんげん あお 青じそ	ごぼう ししいたけ れんこん たまねぎ たけのこ キャベツ こんにゃく	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら
3 (木)	金芽米ごはん 牛乳 赤魚フライ 小松菜のサラダ なめこのみそ汁	あかうお 赤魚 あぶらあえ 油揚げ みそ	のり 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん なめこ	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 パン粉	マヨネーズ あぶら
4 (金)	スラッピージョーバーガー 丸パン スラッピージョー 牛乳 ポイル野菜 ABCスープ	ぎゅうにく 牛肉 とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳 ささ 豚レバー	ぎゅうにゅう 牛乳	ブロッコリー にんじん トマト みずな 水菜	にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ 黄ピーマン マッシュルーム	パン こむぎ 小麦粉 マカロニ	あぶら
7 (月)	<七夕献立> わかめごはん 牛乳 星型ハンバーグ アーモンドあえ 魚そうめん汁 七夕ゼリー	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ぎゅうにく 魚肉 とうにゅう 豆乳	わかめ 牛乳	にんじん こまつな オクラ	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし メロン レモン	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	アーモンド
8 (火)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ 元気サラダ つくねのみそ汁	いわけ いわし とりにく 鶏肉 あぶらあえ 油揚げ かつお節	牛乳 あおさ ごんぶ	トマト にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり ししいたけ こんにゃく とうもろこし	金芽米ごはん こむぎ 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
9 (水)	夏野菜カレー 牛乳 いかのフリッター かわりあえ	とりにく 鶏肉 いか	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん かぼちゃ あお 青じそ	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん 枝豆 れんこん なたまめ なす りんご	金芽米ごはん こむぎ 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
10 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚れんこん 納豆サラダ もずくのすまし汁	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉 なつとう 納豆 とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 もずく	いんげん にんじん ほうれん草 ねぎ	しょうが たけのこ れんこん キャベツ たまねぎ	金芽米ごはん さとう じゃがいも 小麦粉	あぶら マヨネーズ ごま
11 (金)	パン りんごジャム 牛乳 さけのマリネ チキンサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	さけ とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 赤ピーマン みずな 水菜 パセリ	たまねぎ しいたけ キャベツ 黄ピーマン マッシュルーム りんご レモン	パン じゃがいも かたくり粉 こむぎ 小麦粉 さとう	あぶら
14 (月)	そぼろ丼 金芽米ごはん 肉そぼろ 牛乳 キャベツの海藻あえ あご団子のみそ汁	たまご みそ ぎゅうにく 魚肉 ぶたにく 豚肉 ささ 豚レバー	牛乳 こんぶ あらめ わかめ つのまた 寒天 めかぶ のり	にんじん ねぎ	しょうが ししいたけ キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう きくらげ グリーンピース とうもろこし	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら

<今月の地元食材(予定)>

- ★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ
- ★しいたけ ★こまつな ★水菜



今月の献立目標

暑さに負けない食事をしよう

安来市給食センター  
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
15 (火)	金芽米ごはん 牛乳 あじフライ モロヘイヤのかつおあえ あさりのすまし汁 冷凍みかん	あじ あさり とうふ かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳	モロヘイヤ にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり みかん	金芽米ごはん パン粉 小麦粉	あぶら
16 (水)	金芽米ごはん 牛乳 酢豚 小松菜の中華サラダ ワントンスープ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	あか 赤ピーマン ピーマン こまつな なら にんにく もやし	たけのこ たまねぎ しょうが きくらげ にんにく キャベツ もやし	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら ごま
17 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩糍焼き 切り干し大根のあえ物 なすのみそ汁	さば とうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん オクラ	だいこん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ なす	金芽米ごはん さとう	あぶら

七夕は、牽(けん)牛(ぎゅう) (彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われていいます。この日は願い事を書いた短冊などを笹(ささ)竹(だけ)に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。七夕の7日(月)は七夕献立です。お楽しみに♪

待ちに待った夏休みがやってきますね。夏バテをせずに充実した楽しい夏休みにするために、夏休み中も早寝・早起きをして、朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。

**夏休みこそ重要!!**

**大切にしてほしい 栄養バランス**

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に  
すごしましょう!

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

**早起き**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんは重要です。