

7 月分予定献立表・給食だより

Bブロック

大明丘小、坂元台小、武岡台小
向陽小、伊敷台小、清和小

🍷 印は地場産物・郷土料理を取り入れた献立です。
各料理番号は、同じ番号の食品からできています。
アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料の確認をしてください。
アレルギーによる代替食品が出る献立には、🍷 印がついています。
材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。
基本は、火曜日・水曜日・金曜日は、ごはんの日です。はしを忘れないようにしましょう。

令和7年度
中央学校給食センター
谷山学校給食センター



はしを持ってくる日

	月	火	水	木	金																																																												
献立	アレルギーについてのお知らせ こんだてひょう ひょうじ 献立表には表示されていません が、「もずく」「昆布」「荳わかめ」 「ひじき」「あさり」またその他の海 産物には、漁法の関係で、いか・え び・かに・さば稚魚・貝などが入っ ている場合があります。 	1 ④さばのしょうがに ①ぎゅうにゅう ②ごはん ③にくやさいいため ④さば ③キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく りんご ④しょうが ②こめ きょうかまい カルシウムまい ③じゃがいも あぶら くらざとう ごま ④さとう でんぶん ③さけ どうがらし しょうゆ ④しょうゆ みりん エネルギー 666Kcal たんぱく質 25.1 g	2 ④キャベツのごまマヨいため ①ぎゅうにゅう ②ごはん ③かぼちゃのそぼろに ④さつま ④キャベツ ごぼう ブロッコリー あかパプリカ ②こめ きょうかまい ③パームゆ あぶら さとう でんぶん ④ごま さとう マヨネーズ かまぼこ(こむぎ) ③だし(かつおぶし) こんぶ ししいたけ さけ みりん しょうゆ かつおだし ④しょうゆ エネルギー 643Kcal たんぱく質 24.5 g	3 ④さかなとレバーのオーロラソース ①ぎゅうにゅう ②コッペパン ③マセドアンスープ ①ぎゅうにゅう ③ウインナー(ぶたにく) ④すけとうだら とりレバー みそ ③たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー スイートコーン ④しょうが にんにく ②コッペパン ③じゃがいも ④でんぶん さとう マヨネーズ ごま あぶら パームゆ コーンフラワー こめこ ③チキンガラスープ コンソメ しょうゆ こしょう ④ケチャップ ウスターソース しょうゆ エネルギー 636Kcal たんぱく質 27.9 g	4 ④ブルコギどんぐり ①ぎゅうにゅう かける ②むぎごはん ③もずくスープ ①ぎゅうにゅう ③もずく つくね(とりにく) とうふ ④ぶたにく あかみそ ③もやし にんじん えのきだけ チンゲンサイ つくね(たまねぎ にら にんにく) しょうが ④キャベツ たまねぎ にんにく あかパプリカ きパプリカ りんご にんじん ②こめ きょうかまい むぎ ③こまあぶら でんぶん つくね(ぶたあぶら コーンスターチ こまあぶら パンこ さとう だいずあぶら) トック(こめこ) ④あぶら さとう ③しょうゆ チキンガラスープ ちゅうがスープ つくね(しょうゆ オイスターソース) さけ ④デンメンジャン しょうゆ さけ プチドリッパ エネルギー 641Kcal たんぱく質 26.0 g																																																												
		7 ④とうもろこし ①ぎゅうにゅう ⑤みかんかじゅう ②こがたコッペパン ③ごぼういりペペロンチーノ ①ぎゅうにゅう ③ペーコン(ぶたにく) とりにく ③たまねぎ にんじん ごぼう しめじ パセリ にんにく ④とうもろこし ⑤みかんかじゅう ②コッペパン ③スパゲッティ ペーコン(みずあめ) オリーブオイル ③コンソメ しょうゆ しろワイン どうがらし エネルギー 651Kcal たんぱく質 28.2 g	8 ④いかなげやき ①ぎゅうにゅう ②ごはん ③わふうとうにゅうポトフ ①ぎゅうにゅう ③とりにく ウインナー(ぶたにく) きぬあげ とうにゅう こんぶ ④いかなげやき(すけとうだら いとより いか) ③にんじん だいこん いんげん ④いかなげやき(ねぎ) ②こめ きょうかまい ③じゃがいも ④いかなげやき(やまいも さとう でんぶん ぶたあぶら) さとう ③しょうゆ コンソメ さけ かつおだし だし(かつおぶし) こんぶ ししいたけ) ④ケチャップ とんかつソース エネルギー 656Kcal たんぱく質 27.7 g	9 ④ちゅうがえ ①ぎゅうにゅう ②ごはん ③なつやさいマーボー ①ぎゅうにゅう ③ぶたひきにく だいす とうふあげ あかみそ ④ちくわ(たちうお) だいす) ③なす かぼちゃ ピーマン にんじん れんこん たまねぎ きくらげ にんにく しょうが ④きゅうり もやし スイートコーン ②こめ きょうかまい カルシウムまい ③パームゆ さとう こまあぶら でんぶん ④ちくわ(こむぎ) はるさめ ごま さとう こまあぶら ③トウバンジャン しょうゆ ちゅうかスープ さけ ④しょうゆ す エネルギー 633Kcal たんぱく質 25.4 g	10 ④ほうれんそうオムレツ ①ぎゅうにゅう ②チーズパン ③ペーコンとポテトのコンソメに ①ぎゅうにゅう ③ペーコン(ぶたにく) ひよこめ ④たまご ③にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ ④ほうれんそう ②チーズパン ③じゃがいも あぶら ④だいずあぶら ③コンソメ チキンガラスープ しょうゆ しろうワイン こしょう ローリエ エネルギー 590Kcal たんぱく質 24.2 g	11 ④ほしだいこんのいりに ①ぎゅうにゅう ⑤バナナチップ ②むぎごはん ③かぼちゃとあぶらあげのみそしる ①ぎゅうにゅう ③あぶらあげ むぎみそ ④とりにく さつまあげ(すけとうだら) ③かぼちゃ ごぼう なす こんにゃく はねぎ きくらげ ④ほしだいこん にんじん にら ⑤バナナ ②こめ きょうかまい むぎ ④さつまあげ(コーンスターチ さとう あぶら) さとう ごま こまあぶら ⑤さとう ココナッツオイル ③だし(かつおぶし) こんぶ ししいたけ) さけ かつおだし ④しょうゆ みりん エネルギー 648Kcal たんぱく質 21.7 g																																																											
献立	14 ④フライドチキン ①ぎゅうにゅう ②コッペパン ③ラタトゥイユ ①ぎゅうにゅう ③ペーコン(ぶたにく) とりにく ④とりにく ③なす にんじん たまねぎ スズキーニ トマト ブロッコリー ④こなさとうきび ②コッペパン ③ペーコン(みずあめ) オリーブオイル さとう パームゆ ④でんぶん あぶら ③チキンガラスープ コンソメ しょうゆ ④しろうワイン こしょう カレーこ パプリカ エネルギー 595Kcal たんぱく質 28.6 g	15 ④いわしのかんろに ①ぎゅうにゅう ②はつがげんまいごはん ③がんものにも ①ぎゅうにゅう ③がんも(とうふ) だいす) こんぶ つくね(とりにく) だいす) ④いわし ③がんも(にんじん) だいこん だけのこ にんじん つくね(たまねぎ) こんにゃく えだまめ ②こめ きょうかまい はつがげんまい ③がんも(でんぶん) こめこ あぶら) じゃがいも さとう つくね(タピオカでんぶん) パンこ さとう でんぶん) ④さとう でんぶん) とうみつ ③だし(かつおぶし) こんぶ ししいたけ) しょうゆ みりん ④しょうゆ エネルギー 662Kcal たんぱく質 27.3 g	16 ④アーモンドサラダ ①ぎゅうにゅう ②むぎごはん ③ハヤシライス ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース トマト にんにく こなさとうきび ④キャベツ アスパラガス スイートコーン きゅうり あかピーマン ②こめ きょうかまい むぎ ③じゃがいも あぶら ④アーモンド オリーブオイル ③ハヤシルウ あかワイン ケチャップ デミグラスソース こしょう ④しょうゆ す こしょう エネルギー 666Kcal たんぱく質 23.1 g	17 ④ハンバーグのバーベキューソース ①ぎゅうにゅう ⑤ぶどうゼリー ②こめこいりパン ③ABCスープ ①ぎゅうにゅう ③ウインナー(ぶたにく) ④ハンバーグ(ぶたにく) とりにく だいす) ③にんじん えのきだけ スイートコーン たまねぎ パセリ ④ハンバーグ(たまねぎ) にんにく りんご ⑤ぶどうかじゅう ②こめこいりパン ③マカロニ じゃがいも ④ハンバーグ(でんぶん) くらざとう ごま でんぶん) ⑤さとう ③チキンガラスープ コンソメ しょうゆ こしょう ④しょうゆ さけ エネルギー 623Kcal たんぱく質 24.4 g	18 しゅうぎょうしき 終業式 																																																												
						21 うみひ 海の日 																																																											
献立	21 うみひ 海の日 	こんげつ しょうよいてい やさい さんち いちば にゅうかひしゅうきょう さんち へんこう 《今月使用予定の野菜の産地》※市場の入荷状況により、産地が変更になることがあります。 <table><tr><th>しゅるい種類</th><th>さんち産地</th><th>しゅるい種類</th><th>さんち産地</th><th>しゅるい種類</th><th>さんち産地</th></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>ながさき かごしま 長崎・鹿児島</td><td>トマト</td><td>かごしま くまもと おおいた 鹿児島・熊本・大分</td><td>あかパプリカ</td><td>おおいた かんこく 大分・韓国・ニュージーランド</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>かごしま くまもと おおいた ぐんま 鹿児島・熊本・大分・群馬</td><td>なす</td><td>かごしま くまもと おおいた 鹿児島・熊本・大分</td><td>き黄パプリカ</td><td>おおいた かんこく 大分・韓国・ニュージーランド</td></tr><tr><td>きゅうり</td><td>みやざき くまもと 宮崎・熊本</td><td>にがうり</td><td>かごしま くまもと みやざき 鹿児島・熊本・宮崎</td><td>かぼちゃ</td><td>ニュージーランド・メキシコ</td></tr><tr><td>しょうが</td><td>ながさき こうち 長崎・高知</td><td>にら</td><td>みやざき おおいた くまもと かごしま 宮崎・大分・熊本・鹿児島</td><td>さといも</td><td>かごしま みやざき 鹿児島・宮崎</td></tr><tr><td>セロリ</td><td>ふくおか ながの 福岡・長野</td><td>にんじん</td><td>ながさき あおもり ほつかいどう 長崎・青森・北海道</td><td>ごぼう</td><td>あおもり かごしま 青森・鹿児島</td></tr><tr><td>だいこん</td><td>あおもり ほつかいどう かごしま 青森・北海道・鹿児島</td><td>は葉ねぎ</td><td>かごしま さが 鹿児島・佐賀</td><td>たけのこ</td><td>かごしま 鹿児島</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>さが 佐賀</td><td>パセリ</td><td>おおいた さが ながの 大分・佐賀・長野</td><td>エリンギ</td><td>ながさき ふくおか 長崎・福岡</td></tr><tr><td>チンゲンサイ</td><td>かごしま 鹿児島</td><td>ピーマン</td><td>かごしま おおいた くまもと 鹿児島・大分・熊本</td><td>えのきだけ</td><td>みやざき ふくおか くまもと 宮崎・福岡・熊本</td></tr><tr><td>とうがん</td><td>かごしま くまもと おきなわ 鹿児島・熊本・沖縄</td><td>あかピーマン</td><td>かごしま みやざき おおいた 鹿児島・宮崎・大分</td><td>しめじ</td><td>ふくおか ながの 福岡・長野</td></tr></table>			しゅるい種類	さんち産地	しゅるい種類	さんち産地	しゅるい種類	さんち産地	じゃがいも	ながさき かごしま 長崎・鹿児島	トマト	かごしま くまもと おおいた 鹿児島・熊本・大分	あかパプリカ	おおいた かんこく 大分・韓国・ニュージーランド	キャベツ	かごしま くまもと おおいた ぐんま 鹿児島・熊本・大分・群馬	なす	かごしま くまもと おおいた 鹿児島・熊本・大分	き黄パプリカ	おおいた かんこく 大分・韓国・ニュージーランド	きゅうり	みやざき くまもと 宮崎・熊本	にがうり	かごしま くまもと みやざき 鹿児島・熊本・宮崎	かぼちゃ	ニュージーランド・メキシコ	しょうが	ながさき こうち 長崎・高知	にら	みやざき おおいた くまもと かごしま 宮崎・大分・熊本・鹿児島	さといも	かごしま みやざき 鹿児島・宮崎	セロリ	ふくおか ながの 福岡・長野	にんじん	ながさき あおもり ほつかいどう 長崎・青森・北海道	ごぼう	あおもり かごしま 青森・鹿児島	だいこん	あおもり ほつかいどう かごしま 青森・北海道・鹿児島	は葉ねぎ	かごしま さが 鹿児島・佐賀	たけのこ	かごしま 鹿児島	たまねぎ	さが 佐賀	パセリ	おおいた さが ながの 大分・佐賀・長野	エリンギ	ながさき ふくおか 長崎・福岡	チンゲンサイ	かごしま 鹿児島	ピーマン	かごしま おおいた くまもと 鹿児島・大分・熊本	えのきだけ	みやざき ふくおか くまもと 宮崎・福岡・熊本	とうがん	かごしま くまもと おきなわ 鹿児島・熊本・沖縄	あかピーマン	かごしま みやざき おおいた 鹿児島・宮崎・大分	しめじ	ふくおか ながの 福岡・長野	よくかんで た 食べよう
		しゅるい種類	さんち産地	しゅるい種類	さんち産地	しゅるい種類	さんち産地																																																										
じゃがいも	ながさき かごしま 長崎・鹿児島	トマト	かごしま くまもと おおいた 鹿児島・熊本・大分	あかパプリカ	おおいた かんこく 大分・韓国・ニュージーランド																																																												
キャベツ	かごしま くまもと おおいた ぐんま 鹿児島・熊本・大分・群馬	なす	かごしま くまもと おおいた 鹿児島・熊本・大分	き黄パプリカ	おおいた かんこく 大分・韓国・ニュージーランド																																																												
きゅうり	みやざき くまもと 宮崎・熊本	にがうり	かごしま くまもと みやざき 鹿児島・熊本・宮崎	かぼちゃ	ニュージーランド・メキシコ																																																												
しょうが	ながさき こうち 長崎・高知	にら	みやざき おおいた くまもと かごしま 宮崎・大分・熊本・鹿児島	さといも	かごしま みやざき 鹿児島・宮崎																																																												
セロリ	ふくおか ながの 福岡・長野	にんじん	ながさき あおもり ほつかいどう 長崎・青森・北海道	ごぼう	あおもり かごしま 青森・鹿児島																																																												
だいこん	あおもり ほつかいどう かごしま 青森・北海道・鹿児島	は葉ねぎ	かごしま さが 鹿児島・佐賀	たけのこ	かごしま 鹿児島																																																												
たまねぎ	さが 佐賀	パセリ	おおいた さが ながの 大分・佐賀・長野	エリンギ	ながさき ふくおか 長崎・福岡																																																												
チンゲンサイ	かごしま 鹿児島	ピーマン	かごしま おおいた くまもと 鹿児島・大分・熊本	えのきだけ	みやざき ふくおか くまもと 宮崎・福岡・熊本																																																												
とうがん	かごしま くまもと おきなわ 鹿児島・熊本・沖縄	あかピーマン	かごしま みやざき おおいた 鹿児島・宮崎・大分	しめじ	ふくおか ながの 福岡・長野																																																												

じょうず すいぶんほきゅう
上手な「水分補給」で熱中症を予防しましょう

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。
熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。
また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。
早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

すいぶんほきゅう
水分補給のポイント

のどが渴いたと
感じる前に飲む

コップ1杯程度を
こまめに飲む

汗をたくさんかいた
ときには塩分と一緒に
とる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると
細菌が増えて、食中毒を起こす危険性が
あります。口をつけたら早めに飲み切る
ようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り
はず外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり
乾かしましょう。