



令和 7年 7月 給食予定献立表

発行元: 潮来市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
1 (火)	ジャージャー麺 /牛乳	中華めん ごま油 さとう でんぷん	ぶた肉 大豆シシ /牛乳	たけのこ 干しいたけ ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく	テンメツヤ コチュジャン しょうゆ 酒 中華だし	677 2.3 /
	ジャージャー麺の具			きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ		803 2.8
	枝豆とコーンのフリッター		◇枝豆とコーンのフリッター			
2 (水)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			649 2.3 /
	あおさ入りあじフライ	油	◇あおさ入りあじフライ			
	ひじきの炒め煮	油 さとう	とり肉 ひじき きざみ揚げ	にんじん れんこん えだまめ	こんにゃく しょうゆ みりん	
	豆腐のすまし汁		とうふ	なめこ にんじん こまつな ながねぎ	かつお節 こんぶだし 塩 しょうゆ	
3 (木)	ミルクパン /牛乳	パン	スキムミルク /牛乳			621 3.1 /
	レモンハーブチキン		◇レモンハーブチキン			
	いとりサラダ	油		キャベツ だいこん みずな 赤パプリカ	酢 塩 こしょう	
	コーンポタージュ	◇生クリーム バター 油	ベーコン 牛乳 スキムミルク	たまねぎ パセリ コーン ◇クリームコーン	コンソメ こしょう ◇ホタテ汁	
4 (金)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			680 2.1 /
	夏野菜のカレー	油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ なす 赤パプリカ 味噌	カレー粉 アップルソース	
	玉ねぎドレッシングサラダ			ブロッコリー チンゲンサイ きゅうり	◇玉ねぎドレッシング	
	ヨーグルト		◇ヨーグルト			
7 (月)	行 事 給 食 【 セ ン タ 給 食 】 					703 2.1 /
	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			
	星型メンチカツ	油	◇星型メンチカツ		ソース	
	短冊寒天サラダ	油 さとう		キャベツ きゅうり にんじん こまつな	◇こんにゃく寒天 酢 塩 こしょう しょうゆ	
	セタスープ		とり肉 とうふ ◇白かまぼこ ◇赤かまぼこ	にんじん チンゲンサイ しめじ	しょうゆ 塩 かつお節 こんぶだし	
	お星さま三色ゼリー	◇お星さま三色ゼリー				
8 (火)	なすとしょうがの あんかけうどん /牛乳	ソフトめん さとう でんぷん	ぶた肉 大豆シシ 厚揚げ /牛乳	◇揚げなす にんじん ながねぎ きくらげ こまつな しょうが	かつお節 こんぶだし しょうゆ 塩	683 2.4 /
	かき揚げ		◇やさいかき揚げ			826 2.8
	もやしとニラの和え物	ごま油 ごま		もやし にんじん にら コーン	しょうゆ	
9 (水)	わかめごはん /牛乳	ごはん	わかめごはんのもと /牛乳			650 2.6 /
	厚焼き玉子		◇厚焼き玉子			
	甘酢炒め	油 さとう でんぷん	ぶた肉	たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ ピーマン 黄パプリカ	ケチャップ しょうゆ 酢 中華だし	
	つみれ汁	さといも	◇いわしボール きざみ揚げ みそ	ながねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが	こんにゃく かつおだし こんぶだし	
10 (木)	パインパン /牛乳	パン	/牛乳	ドライパイン		633 2.5 /
	かに入りクリーミーコロッケ		◇かニ入りクリーミーコロッケ			
	ブロッコリーサラダ	油 さとう		ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	酢 塩 こしょう	
	ガンボスープ	じゃがいも 油	とり肉 ひよこまめ	オクラ キャベツ セロリ たまねぎ にんじん にんにく トマト	コンソメ 塩 ◇ケイジャン	
11 (金)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			650 1.9 /
	ユーリンチー	でんぷん 油	◇鶏肉でんぷん付き		◇ユーリンチーソース	
	ゴーヤーチャンプルー	ごま油 さとう	ツナ とうふ けいらん	ゴーヤー もやし にんじん にら	酒 オイスターソース しょうゆ こしょう	
	もずくスープ		ベーコン もずく	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
14 (月)	ごはん（潮来産） /牛乳	ごはん	/牛乳			657 1.8 / 801 2.1
	白身魚のねぎみそ焼き		◇モーカねぎ味噌漬			
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ きゅうり コーン えだまめ	◇ソーダリーミド レッソング	
	沢煮椀		ぶた肉 きざみ揚げ	たけのこ にんじん ごぼう ながねぎ こまつな	かつお節 こんぶだし 塩 酒 しょうゆ	
	冷凍みかん			みかん		
15 (火)	び っ く り 給 食					683 2.4 / 776 2.8
	鶏塩うどん /牛乳	ソフトめん ごま油	とり肉 きざみ揚げ わかめ /牛乳	はくさい ほうれんそう にんじん 干ししいたけ しょうが にんにく	中華だし 塩 酒	
	こまつなのお浸し	ごま		こまつな えのきだけ にんじん	めんつゆ	
	まこもパウンドケーキ		◇まこもパウンドケーキ			
16 (水)	ごはん（潮来産） /牛乳	ごはん	/牛乳			653 2.0 / 778 2.2
	照り焼きハンバーグ		◇照り焼きハンバーグ			
	さやいんげんのごま和え	さとう ごま		さやいんげん にんじん もやし	しょうゆ	
	冬瓜のカレースープ	油 でんぷん	ぶた肉 とうふ	とうがん ながねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	鶏がらスープ 塩 こしょう カレーパウダー	
17 (木)	毎月19日は食育の日！ 【 ま る ご と 茨 城 デ ー 】 ※今月は前倒しして実施します					645 2.8 / 806 3.6
	食パン /牛乳	食パン	/牛乳			
	ブルーベリージャム	◇ブルーベリージャム				
	チキンチーズ焼き		◇チキンのオープン焼き			
	ラタトゥイユ	オリーブオイル さとう	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ なす ◇スパニッシュミックス トマト にんにく	ケチャップ 酒 コンソメ 塩 オレガノ こしょう	
	コンソメスープ	じゃがいも		キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう	

- ◇は加工品を示しています。
- ※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。
- ・熱量と食塩は、〔上記〕小学校（中学年）／〔下記〕中学校の栄養価を示しています。
- ・魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- ・その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。

小学校 (中学年)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取 栄養量	660	26.0	21.0 (29%)	390	4.0	2.3	5.0	平均摂取 栄養量	805	30.7	23.7 (26%)	418	4.8	2.8	6.1
基準栄養 所要量	650	27.0	摂取エネルギー全体の 20～30%	350	3.0	2.0	4.5	基準栄養 所要量	830	34.0	摂取エネルギー全体の 20～30%	450	4.5	2.5	7.0

7月 給食だより



のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



しっかりと食べて



夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

今月の まると茨城デー

【潮来市産】 【茨城県産】

・こまつな

・牛乳

・なす

・じゃがいも

・マッシュルーム

