

7月給食献立表



高池小学校

令和7年度

日	曜日	飲み物	主食	献立名	主な材料		
					血や肉になる	働く力になる	体の調子をととのえる
1	火			キムチチャーハン 福神漬 け わかめスープ フルーツ白玉	ぶたにく たまご わかめ とうふ きぬどうふ	しらたまご	わふうキムチ にんじん ねぎ ふくじんづけ もやし バナナ りんご みかん おうとう
2	水			食パン ピザポテト フレンチサラダ	ベーコン チーズ	パン じゃがいも	たまねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり にんじん
3	木			鶏肉の照り焼き こふきいも 柚の香り和え	とりにく	じゃがいも	ゆずかじゅう ほうれんそう にんじん もやし
4	金			白身魚のフライ ミニトマト とん汁	しろみざかな ぶたにく とうふ	こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく	ミニトマト にんじん はくさい だいこん ねぎ
7	月			ぶっかけそうめん じゃがいものかき揚げ 七夕ゼリー	あぶらあげ	そうめん じゃがいも こむぎこ あぶら ゼリー	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ おくら にんじん たまねぎ ごぼう
8	火			鯨の竜田揚げ ミニトマト 厚揚げと小松菜の煮びたし	くじらにく	かたくりこ あぶら	しょうが ミニトマト こまつな にんじん
9	水			豚肉のしょうが焼き もやしとかにかまのサラダ	ぶたにく かにかま	マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが もやし にんじん
10	木			ささみのマリアナソース和え ほうれんそうのおひたし 大根と平天の煮込み	ささみ ちくわ ひらてん	かたくりこ あぶら ごま こんにゃく	ほうれんそう だいこん にんじん
11	金			豚丼 きゅうりの中華漬け すまし汁	ぶたにく わかめ	いとこんにゃく ごまあぶら ふ	たまねぎ にんじん きゅうり えのき ねぎ
14	月			イカのさらさ揚げ ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ	イカ かつおぶし	あぶら かたくりこ	ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ
15	火			夏野菜カレー グリーンサラダ 福神漬 スイカ	しかひきにく	マヨネーズ ごま	かぼちゃ なす ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス ふくじんづけ スイカ
16	水			鮭のちゃんちゃん焼き キャベツの酢の物	さけ かにかま		えのき たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
17	木			豆腐のまさご揚げ もち米しゅうまい 和風サラダ	とうふ とりひきにく ぶたひきにく とうふ たまご	あぶら もちごめ	にんじん たまねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー
18	金			終業式			

※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

自分好みの夏野菜サラダ & カレー を作って見ない?

暑い夏を乗り切るために、旬を迎えた野菜をたっぷり食べましょう。
おすすめは、サラダとカレーです。

トマト

体の熱をとってくれる。リコピン、ビタミンもたっぷり。

コーン

(ゆでたものでも、缶詰でもOK)
エネルギーとなる炭水化物、ビタミン、ミネラルなどが豊富。

しらす

カルシウムがたっぷりの小魚。

ツナ缶

まぐろの缶詰。タンパク質補給に最適。

かぼちゃ

実は夏が旬。薄く切って入れると甘みが増して美味。

トマト

ザクザク切って煮込む。

さあ、あなたは何れをトッピングする?

夏野菜のサラダ

(基本はレタス、サニーレタスでもOK。冷수에浸してから葉っぱをちぎると、シャッキリするよ!)

きゅうり

体の熱をとってくれる。ビタミンCとカリウムが豊富。

豆腐

(小さく切ったもの) 植物性タンパク質を摂取できる。

オクラ

ザクザク切って、最後の仕上げのときに入れる。

もやし

(ゆでたもの) 漢字で書くと「萌やし」。豆の芽なので、タンパク質、ビタミンなどが豊富。

夏野菜のカレー

カレーの具材におすすめの夏野菜

おいしいものを食べると、体も心も喜びます♪ 自分のために、家族のために、夏休みに一度作ってみませんか?

コーン

(缶詰でもOK)