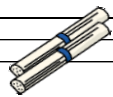


令和7年度

7月 学校給食献立表



※7月1日(火)・2日(水)は中体連総合大会のため給食はありません。

日／曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
3 ／ 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	担々うどん		豚肉	玉ねぎ ほうれん草 もやし 生姜	うどん ごま 砂糖 油 ごま油
	いわしの生姜煮		いわし 	生姜	でん粉 砂糖
	白菜の油炒め		油揚げ	白菜	ごま油
【エネルギー】762kcal 【たんぱく質】31.9g 【脂質】26.9g 【食塩】2.9g					
4 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	オニオンスープ		牛乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし	油
	かぼちゃと豆のコロッケ		大豆 いんげん豆	かぼちゃ	小麦粉 パン粉 砂糖 油
	ブロッコリーとツナのソテー		ツナ	ブロッコリー 玉ねぎ	油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】27.8g 【脂質】29.1g 【食塩】2.9g					
7 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米 
	そうめん汁		鶏肉 油揚げ	人参 白菜	そうめん
	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ		豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン	でん粉 砂糖 油 ラード
	七夕ゼリー		豆乳 寒天	レモン メロン	でん粉 砂糖 水あめ
【エネルギー】797kcal 【たんぱく質】26.3g 【脂質】23.0g 【食塩】2.9g					

7月7日は『七夕』

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機津女(たなばたつめ)」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごし良く食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りが良くなり、栄養バランスも整います。

給食では、「そうめん汁」と、星の形をした「七夕ゼリー」を提供します。行事食を味わっていただきましょう！



日／曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
8 ／ 火		牛乳	牛乳		
	ビビンバ		豚肉 大豆 みそ	人参 ほうれん草 生姜 もやし にんにく	精白米 ごま 砂糖 油 ごま油
	わかめとコーンのスープ		わかめ 豆腐 うずら卵	とうもろこし 人参 長ねぎ	でん粉 ごま油
	チーズ		チーズ		
【エネルギー】769kcal 【たんぱく質】33.4g 【脂質】26.5g 【食塩】3.5g					
9 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	じゃがいものポタージュ		ベーコン 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ 	じゃがいも 小麦粉 パター コーンスターチ 砂糖 油
	函館育ちトマトと鶏肉の煮込み		鶏肉	トマト 玉ねぎ ビーマン 人参 にんにく しめじ	でん粉 砂糖 油
	バナナ			バナナ	
【エネルギー】783kcal 【たんぱく質】37.1g 【脂質】27.2g 【食塩】2.8g					
10 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	大根と厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ	大根 人参 ほうれん草	
	納豆		7/10は「納豆の日」 		
	豚キムチ炒め		豚肉 昆布	玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ 大根 白菜 生姜 にんにく	ごま 砂糖 ごま油 油
【エネルギー】756kcal 【たんぱく質】34.2g 【脂質】25.4g 【食塩】3.3g					
11 ／ 金	ツイストパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 パター 砂糖
	マカロニスープ		牛乳	玉ねぎ ほうれん草	マカロニ じゃがいも
	いかメンチカツ		いか	キャベツ 人参 生姜 にんにく	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油
	キャベツのマヨネーズソテー		ウインナー	キャベツ	マヨネーズ(卵不使用) 油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】29.0g 【脂質】31.9g 【食塩】3.4g					
14 ／ 月		牛乳	牛乳		
	中華飯		豚肉 いか	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 生姜	精白米 でん粉 ごま油 油
	さつまいもと大豆の甘だれあえ		大豆		さつまいも でん粉 ごま 砂糖 油
	ヨーグルト		スキムミルク 全粉乳 寒天 ゼラチン 		砂糖
【エネルギー】856kcal 【たんぱく質】29.7g 【脂質】21.4g 【食塩】2.1g					

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
月平均栄養価	770	16.1	30.5	2.8	428	4.1	275	0.44	0.62	34	7.2
基準値	830	13～20	20～30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物質の割合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
15 ／ 火	※ 給食はありません				
16 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	カレーポトフ	1・3年のみ	牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ	じゃがいも
	鶏肉と枝豆のソテー		ウインナー	枝豆	でん粉 油
	黄桃 チョコクリーム		鶏肉	玉ねぎ 黄桃	砂糖 油
【エネルギー】797kcal 【たんぱく質】33.2g 【脂質】32.3g 【食塩】2.5g					
17 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	かき玉汁		卵 豆腐	玉ねぎ ほうれん草	でん粉
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭 みそ	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ にんにく	でん粉 バター 油
	りんご			りんご	
【エネルギー】756kcal 【たんぱく質】33.0g 【脂質】21.9g 【食塩】2.6g					
【和食の日】 今月は道産「卵」を使った汁物、道産「鮭」を使った北海道の郷土料理を提供！					
18 ／ 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	函館育ちトマトのスパゲティ		牛乳	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく	スパゲティ 油
	ジャーマンポテト		豚肉	ウインナー	じゃがいも 油
	ミルク（コーヒー）				砂糖
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】28.7g 【脂質】25.2g 【食塩】1.9g					
22 ／ 火		牛乳	牛乳		
	なすとひき肉のカレー		豚肉	なす 玉ねぎ 人参	精白米 じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油
	キャベツのコンソメ煮			キャベツ とうもろこし	
	豆乳プリン		豆乳		砂糖 水あめ ショートニング
【エネルギー】761kcal 【たんぱく質】22.5g 【脂質】22.0g 【食塩】2.1g					

函館市の給食では、毎年7月～9月頃のトマトは、「函館育ち」というブランド名のトマトが使われています。隣町の北斗市で生産されたものです。今が旬で新鮮なトマトを味わって食べてもらえたらと思います。

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
23 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	レタスのミルクスープ		牛乳		
	照り焼きチキン		ウインナー 生クリーム 牛乳 スキムミルク	レタス 玉ねぎ 人参	じゃがいも
	すいか		鶏肉	すいか	でん粉 砂糖 油
【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】37.5g 【脂質】26.7g 【食塩】3.3g					
24 ／ 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	五目うどん		油揚げ はんぺん	玉ねぎ 人参 白菜	うどん 砂糖
	ししゃもフライ（2個）		ししゃも		小麦粉 油 パン粉
	みそきんぴら		豚肉 みそ	人参 ごぼう ピーマン	ごま 砂糖 油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】28.3g 【脂質】25.4g 【食塩】2.6g					

※25日(金)は給食はありません。

暑い時期は

食中毒

に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃以上 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	