



令和7年度7月こんだてひょう

蕨山南小給食施設

日 曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (効は75%)	お知らせ
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1 火	むぎごはん					米 麦		568kcal 23.6g 25%	蕨小なし
	にじますのピリからソースがけ	にじます		根深ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 小麦粉	油			
	いそべあえ		のり	キャベツ もやし 小松菜					
	とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ					
2 水	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ヨートン	590kcal 29.9g 33%	蕨小5年なし
	とりにくのカレーあげ		鶏肉	しょうが	でん粉 小麦粉	油			
	えだまめサラダ			キャベツ きゅうり 枝豆 コーン にんじん	砂糖				
	ミネストローネ		ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト にんにく セロリー	マカロニ 砂糖	油			
3 木	わかめごはん		わかめ			米 麦 砂糖		572kcal 23.3g 23%	
	さばのみりんやき	さば		にんにく しょうが	砂糖				
	わふうサラダ		のり	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油			
	ごじる	豚肉 豆腐 大豆 みそ		大根 ごんにゃく 人参 葉ねぎ	じゃが芋				
	アップルコンポート			りんご	砂糖				
4 金	ちらしずし	油揚げ		にんじん たけのこ さやえんどう ししいたけ	米 麦 砂糖			586kcal 17.4g 33%	七夕献立
	ほしがたコロッケ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 でん粉	油			
	しおこんぶのそくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり					
	そうめんじる	鶏肉 なたまき		玉ねぎ 小松菜 人参 えのき	そうめん				
	たなばたクレープ	豆乳 大豆粉		レモン	砂糖 米粉	油			
7 月	ソフトめん					小麦粉		576kcal 19.1g 28%	
	つけナポリタン	ウインナー チーズ		玉ねぎ トマト 人参 マカロニ ピーマン にんにく しょうが	砂糖 小麦粉	油			
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ 枝豆		ナイスcream			
	フルーツポンチ			パイン・みかん缶 ぶどうゼリー メロン すいか パナナ レモン	砂糖				
8 火	むぎごはん					米 麦		541kcal 21.8g 23%	
	ぶたキムチ	豚肉		玉ねぎ 人参 キムチ にら にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ごま ごま油			
	わかめサラダ		わかめ	キャベツ きゅうり	砂糖				
	はるさめスープ	ベーコン	きくらげ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	春雨				
9 水	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 玄米 砂糖	ヨートン	594kcal 20.9g 37%	
	スパニッシュオムレツ	卵 ウインナー 豆腐		玉ねぎ 人参	砂糖	油			
	ポテトのこうみあえ		青のり		じゃが芋	ナイスcream ごま			
	やさいスープ	ベーコン		キャベツ 人参 チンゲン菜					
	もちゼリー			もち	砂糖				
10 木	むぎごはん					米 麦		690kcal 27.5g 29%	納豆の日
	いわしのかばやき	いわし		しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油			
	なっとうあえ	納豆 かつおぶし		こまつな 人参					
	いなかじる	生揚げ みそ		大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	じゃが芋				
	れいとうみかん			みかん					
11 金	むぎごはん					米 麦		581kcal 22.8g 27%	
	マーボーなす	豆腐 豚肉 みそ テンメンジャン		玉ねぎ たけのこ にんじん なす 葉ねぎ ししいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油			
	にらまんじゅう	豚肉 大豆粉		キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが ごんにゃく	小麦粉 砂糖	油			
	きゅうりのちゅうかあえ			きゅうり もやし キャベツ	砂糖	ごま油 ごま			

14	月	ゆかりごはん			赤じそ	米 麦 砂糖		591kcal 26.9g 28%	
		とりにくのてりやき	鶏肉		しょうが				
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	きゅうり	砂糖			
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ こんにゃく 葉ねぎ	里芋			
15	火	クープジュシー	豚肉 油揚げ	昆布	人参 枝豆	米 麦	油	592kcal 22.1g 39%	富士美幼なし 沖縄料理
		とうふナゲット	大豆		玉ねぎ	小麦粉 でん粉 とうもろこし粉 砂糖	油		
		やさいのごまあえ			キャベツ 小松菜 人参	砂糖	ごま		
		キムチスープ	豆腐 豚肉 みそ		もやし 玉ねぎ 人参 にら キムチ				
		パインゼリー			パイン	砂糖			
16	水	こくとうしょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖 砂糖	ヨーグルト	524kcal 22.7g 30%	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	じゃが芋 砂糖	油		
		ゆでとうもろこし			とうもろこし				
		みかんサラダ			キャベツ きゅうり みかん缶	砂糖			
		チーズ		チーズ					
17	木	むぎごはん				米 麦		656kcal 21.3g 30%	ふるさと給食
		なつやさいかレー	豚肉		玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげん トマト にんにく しょうが セロリー	じゃが芋	カレールー 油		
		しずおかえだまめコロッケ	大豆粉		枝豆	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油		
		かいそうサラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま		
18	金	むぎごはん				米 麦		533kcal 24.5g 29%	富士美幼なし 共和幼なし
		いかとひじきのあまからに	いか	ひじき		でん粉 砂糖	油		
		たくあんあえ			キャベツ こまつな たくあん		ごま		
		とうがんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		冬瓜 えのき 葉ねぎ				
22	火	むぎごはん				米 麦		568kcal 24.5g 24%	富士美幼なし 共和幼なし
		スタミナやきにく	豚肉 みそ デンメンジャン		玉ねぎ 人参 にら しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油 ごま		
		かふうあえ			もやし こまつな にんじん	春雨 砂糖	ごま油		
		わかめスープ	豆腐 ハム	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		とうにゅうプリン	豆乳			砂糖	ヨーグルト		

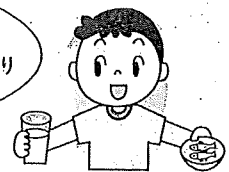
* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。（事前にお知らせします。）

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

○主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れることを意識してみましょう。



主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品

くだもの果物

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

睡眠不足や朝ご飯抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝早起きをして、必ず朝ご飯を食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

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も一緒に取る

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。