



7月分 学校給食こんだて表



小豆島町立学校給食センター

2025/7/1

オーリーが注目している料理にクッキングオーリーがついています！

※都合により献立は変更することがあります。

日曜	献立名	材料名						調味料	1食分 - kcal	
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1 火	たごめし・牛乳	たご油あげ	牛乳	にんじん	ごぼうしいだけ	米こんにゃく	なたね油	酒 しょうゆ みりん だしの素 塩	616	745
	わかめうどん汁	ぶたにく	わかめ (煮干し)	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		しょうゆ		
	野菜のごまドレッシングあえ			ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま油 すりごま	しょうゆ 酢		
	元気ヨーグルト		★元氣 ヨーグルト							
2 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			米 おおむぎ			677	838
	なすと厚揚げのみそいため	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん にら	しいだけ にんにく しょうが たまねぎ なす	でんぶん さとう	ごま油 なたね油	トウバンジャン パイオン 酒 しょうゆ		
	パンサンスウ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	しょうゆ 酢 からし		
3 木	ごはん・牛乳		牛乳			米			648	796
	チリコンカーン	だいす ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	なたね油	ケチャップ ソース ワイン パイオン		
	野菜のカレーソテー	ベーコン		ピーマン にんじん	キャベツ		なたね油	こしょう 塩 パイオン カレー粉		
	メロン				メロン					
4 金	ごはん・牛乳		牛乳			米			656	784
	さわらの西京焼き	さわら みそ					なたね油	酒 みりん		
	食べて菜のこんぶあえ		塩こんぶ	食べて菜 にんじん	キャベツ		ごま油 すりごま			
	ふし汁	かまぼこ	わかめ (こんぶ) (煮干し)	ねぎ	たまねぎ	そうめんふし		しょうゆ 塩		
	味付けのり		のり							
	冷凍みかん				冷凍みかん					
7 月	ごはん・牛乳		牛乳			米			651	806
	さばのしょうが煮	★さばの しょうが煮								
	小松菜のおひたし	糸かつお		こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ		
	七夕汁	かまぼこ	(こんぶ) (煮干し)	オクラ	えのきだけ たまねぎ	そうめんふし		しょうゆ 塩		
	七夕ゼリー					★七夕ゼリー				
8 火	ごはん・牛乳		牛乳			米			653	810
	肉じゃが	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ みりん 酒 だしの素 塩		
	アスパラ入りカラフルサラダ			ブロッコリー アスパラガス にんじん	きゅうり コーン	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう		
	はまちの骨そぼろ	★はまちの 骨そぼろ								
9 水	セルフドッグ・牛乳	ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ	食パン		ケチャップ	734	893
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	コーン たまねぎ	じゃがいも	なたね油	コーンクリームスープ こしょう パイオン 와인		
	スライスチーズ		チーズ							

日曜	献立名	材料名						調味料	I値* - kcal	
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		小学校	中学校
10 木	ごはん・牛乳		牛乳			米			625	768
	高野豆腐のうま煮	ぶたにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいだけ	さとう		しょうゆ 酒 だしの素 塩		
	もやしのごま酢あえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酢		
11 金	夏野菜カレー・牛乳	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ なす	米 さとう じゃがいも	なたね油	カレールフ こしょう パイオン ソース	652	790
	ほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれん草 にんじん	キャベツ		なたね油	塩 こしょう		
	バナナ				バナナ					
14 月	ごはん・牛乳		牛乳			米			615	745
	鶏肉のしょうが焼き	とりにく						しょうが しょうゆ 酒 みりん		
	ブロッコリーのこんぶあえ		塩こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ		すりごま ごま油			
	わかめとハムのスープ	ハム	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいだけ		ごま油	がらスープ しょうゆ 塩		
15 火	カレーピラフ・牛乳	ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	米	なたね油	カレー粉 塩 こしょう パイオン ケチャップ	621	771
	まめサラダ	だいず	こんぶ		むきえだまめ キャベツ コーン	さとう	ごま油	しょうゆ 酢		
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ		パイオン がらスープ しょうゆ こしょう		
16 水	ごはん・牛乳		牛乳			米			642	777
	牛肉とひじきのうま煮	ぎゅうにく	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ みりん だしの素 塩		
	野菜のツナあえ	まぐろ		ほうれん草 にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ ポン酢		
	ベストプリン					★ベストプリン				
17 木	ねぎ丼 (麦ごはん)・牛乳	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	ねぎ にんじん	根深ねぎ たまねぎ	米 さとう おおむぎ こんにゃく		しょうゆ みりん だしの素 塩	635	782
	ファイバーサラダ	まぐろ		アスパラガス	キャベツ きゅうり ごぼう		オリーブ油 ごま	酢 こしょう しょうゆ		
18 金	ごはん・牛乳		牛乳			米			625	760
	豚にら炒め	ぶたにく みそ		にら にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ 酒		
	ゆで枝豆				えだまめ					
	ぶどうゼリー					★ぶどうゼリー				

★は加工食品 (だし用) ※小豆島産食材を使用している食材名は太字にしています。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

元気ポイント1
まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをとるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊＆朝ごはんめきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！



元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん

元気ポイント4

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント5

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント6

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント7

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント8

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント9

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント10

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント11

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント12

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント13

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント14

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント15

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント16

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント17

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント18

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント19

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント20

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント21

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント22

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント23

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント24

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント25

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント26

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント27

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント28

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント29

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント30

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント31

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント32

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント33

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント34

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント35

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント36

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント37

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント38

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント39

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント40

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント41

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント42

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント43

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント44

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント45

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント46

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント47

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント48

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント49

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント50

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント51

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント52

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント53

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント54

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント55

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント56

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント57

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント58

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント59

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント60

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント61

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント62

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント63

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント64

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント65

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント66

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント67

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント68

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント69

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント70

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント71

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント72

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント73

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント74

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント75

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント76

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント77

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント78

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント79

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント80

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント81

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント82

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント83

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント84

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント85

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント86

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント87

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント88

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント89

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント90

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント91

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント92

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント93

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント94

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント95

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント96

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント97

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント98

間食は時間と量を決めて！

元気ポイント99

間食は時間と量を