



令和7年 7月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
1 火	麦ごはん まめまめ キーマカレー	○	ごまじょうゆあえ フルーツポンチ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず ひよこまめ シーチキン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン りんご きゅうり キャベツ だいこん コーン おうとう みかん パイン パナナ	ごめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら ゼリー しらたまだんご	698 26.9	891 33.7
2 水	ごはん	○	鶏肉のさっぱり煮 パンネサラダ かにたまスープ	牛乳 とりにく ロースハム かにみ たまご とうふ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご コーン レモン たまねぎ にんじん にら	ごめ さとう マカロニ でんぶん	719 30.4	805 36.3
3 木	冷し中華	○	春巻き 桃のヨーグルトケーキ	牛乳 ロースハム たまご はるまき ヨーグルト	きゅうり もやし もも	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ	692 20.9	889 25.5
4 金	【水産献立】 ごはん	○	鯛南蛮 タルタルソース アーモンドあえ なすのみそ汁	牛乳 たい たまご みそ あぶらあげ わかめ	レモン たまねぎ パセリ ほうれんそう つるむらさき はくさい にんじん しめじ なす ねぎ	ごめ でんぶん あぶら さとう アーモンド	669 28.9	709 32.5
7 月	【七夕献立】 ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き 海藻サラダ ABCスープ 天の川ソーダゼリー	牛乳 とりにく わかめ きわわかめ いとかんてん とさかのり ベーコン	にんにく きゅうり キャベツ オクラ たまねぎ にんじん レタス パセリ あおじそ	ごめ でんぶん マカロニ ゼリー	602 21.9	782 28.5
8 火	ゆかりごはん	○	ちくわのチーズはさみ揚げ さきいかの酢の物 キャベツのみそ汁	牛乳 ちくわ チーズ たまご わかめ さきいか とうふ みそ	しそ きゅうり だいこん にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ	ごめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	656 29.8	809 35.6
9 水	ごはん	○	豚肉のカリン揚げ ゴーヤチャンプル 中華スープ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご はなかつお わかめ ベーコン	しょうが ながり たまねぎ にんじん キャベツ にら たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	ごめ でんぶん あぶら さとう アーモンド ごまあぶら	648 27.4	727 32.2
10 木	七穀ごはん 夏野菜カレー	○	アメリカンサラダ 果物	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン なす ズッキーニ かぼちゃ トマト えだまめ りんご にんにく しょうが コーン キャベツ ブロッコリー レモン パイナップル	ごめ ろっこくまい じゃがいも あぶら ポテトチップス	681 20.2	874 24.7
11 金	【郷土料理献立】 麦ごはん いよさつま	○	かぼちゃと枝豆の揚煮 ゆず酢あえ みかんジュース	牛乳 たい みそ	ねぎ こんにゃく きゅうり かぼちゃ えだまめ ほうれんそう もやし にんじん ゆず みかんジュース	ごめ むぎ さとう ごま あぶら	688 26.8	856 33.0
14 月	ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 くらげともやしのサラダ ごほうチップス	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ちゅうかくらげ	たまねぎ なす にら しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり コーン ごぼう	ごめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま こむぎこ くるみ	675 24.5	742 27.0
15 火	キムタク ごはん	○	えびとコーンのかき揚げ きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁	牛乳 ぶたにく えび たまご わかめ かにかまぼこ かまぼこ	はくさい だいこん にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ えだまめ きゅうり ゆず こまつな	ごめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ ごま さとう	630 25.2	779 30.3
16 水	ごはん	○	鯖の塩こうじ焼き ピーナッツあえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 さば かまぼこ あぶらあげ わかめ みそ	こまつな つるむらさき キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	ごめ ピーナッツ ピーナッツバター さとう じゃがいも	605 28.1	787 34.5
17 木	チリソース スパゲッティ	○	小松菜サラダ アメリカンドック みかんジュース	牛乳 ロースハム ぶたにく シーチキン ぎょにくソーセージ たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン こまつな キャベツ きゅうり レモン みかんジュース	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	660 28.1	817 34.3

今月の地元食材

えのきたけ きゅうり じゃがいも
ズッキーニ つるむらさき トマト
なす ピーマン

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



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。

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。

のどが渴いたと感じる前に飲む



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とる



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

