

2025年7月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
<p>いがスマイル給食</p> <p>池産産物を使った給食</p> <p>（ ）は使用食材です</p> <p>・2日（水） 伊賀牛 ビビンバ（牛肉） たまごスープ（鶏卵）</p> <p>・7日（月） 七タそうめん汁（そうめん）</p> <p>・17日（木） サイコロビーフの カレーライス（牛肉）</p>	<p>1</p> <p>八宝菜の「八宝」は、「多くの」という意味で、たくさんの食材を使ったうま味たっぷりの料理です。</p> <p>ごまポテト</p> <p>ツナふりかけ</p> <p>白ご飯</p> <p>八宝菜</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 797 kcal 29.2g 22.1g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 いが うすら卵 ツナ</p> <p>黄 伊賀米 油 でんぶん ごま油 じゃがいも さとう ごま</p> <p>みどり 緑 にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ</p>	<p>2</p> <p>ビビンバのもやしは、小大豆もやしです。いつもの緑豆もやしとの食感の違いを楽しめます。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>たまごスープ</p> <p>伊賀牛 ビビンバ （肉・ナムル・みそ）</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 30.7g 25.7g</p> <p>赤 牛乳 牛肉 豆腐 鶏卵</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 さとう ごま油 でんぶん</p> <p>みどり 緑 にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>3</p> <p>かぼちゃは旬の夏野菜です。甘みとほっくり感を味わいましょう。</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>麦ご飯</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 34.8g 21.1g</p> <p>赤 牛乳 鮭 油揚げ みそ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 ごま ノンエッグマヨネーズ</p> <p>みどり 緑 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ</p>	<p>4</p> <p>揚げた大豆とちりめんじゃこをあわせて、しょうゆやさとうで甘辛く味付けしています。</p> <p>焼きうどん</p> <p>しそふりかけ</p> <p>大豆とじゃこの揚げからめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 25.2g 22.5g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 かつお節 大豆 ちりめんじゃこ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 うどん でんぶん さとう</p> <p>みどり 緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ しそ粉</p>
<p>7</p> <p>今日は七タです。天の川に見立てた七タそうめん汁には、伊賀産のそうめんを使っています。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>鶏そぼろごはん七タそうめん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 754 kcal 28.1g 22.2g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 伊賀米 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ そうめん</p> <p>みどり 緑 しょうが だけのこ にんじん きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ</p>	<p>8</p> <p>あじにクチャップをかけよう！</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>鱈の菜の花オイル焼き</p> <p>白ご飯</p> <p>もすくのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 32.3g 20.8g</p> <p>赤 牛乳 あじ 油揚げ もすく みそ</p> <p>黄 伊賀米 パン粉 菜の花油 さとう じゃがいも</p> <p>みどり 緑 アスパラガス キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>9</p> <p>旬の夏野菜なすの入った麻婆豆腐のどんぶりです。</p> <p>切干大根の中華和え</p> <p>なす入り麻婆どんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 721 kcal 26.7g 23.2g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 豆腐 みそ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 ラード さとう でんぶん ごま油 ごま</p> <p>みどり 緑 にんにく しょうが なす ねぎ 切干大根 にんじん もやし きゅうり</p>	<p>10</p> <p>トマトの酸味成分のクエン酸には食欲増進や疲労回復に効果があり、夏にピッタリな野菜です。</p> <p>ミニトマト（2個）</p> <p>白身魚の香味ソースかけ</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>麦ご飯</p> <p>中華野菜スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 29.3g 19.1g</p> <p>赤 牛乳 メルルース 豆腐 ひじき</p> <p>黄 伊賀米 大麦 でんぶん 油 さとう ごま油 ごま</p> <p>みどり 緑 ねぎ しょうが にんにく ミニトマト にんじん 玉ねぎ もやし</p>	<p>11</p> <p>ツナサラダをパンにはさんで、ツナサンドを作って食べよう！</p> <p>ツナサンドの具</p> <p>セルフツナサンド</p> <p>コッパン</p> <p>チリコンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 33.9g 29.7g</p> <p>赤 牛乳 ツナ 大豆 豚肉</p> <p>黄 コッパン パン ノンエッグマヨネーズ 油 さとう</p> <p>みどり 緑 キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく にんじん マッシュルーム ピーマン トマト水煮</p>
<p>14</p> <p>チンゲン菜は、アブラナ科で白菜の仲間。中国野菜です。年中作られ、給食では伊賀産を使っています。</p> <p>カツにソースをかけて食べよう！</p> <p>チンゲン菜の磯辺和え</p> <p>チキンカツ</p> <p>ウスターソース</p> <p>白ご飯</p> <p>じゃがいもと玉ねぎの赤だし</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 767 kcal 35.8g 21.2g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 のり 油揚げ みそ わかめ</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 でんぶん 油 パン粉 じゃがいも</p> <p>みどり 緑 チンゲン菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>15</p> <p>ピラフは、パエリア・リゾットとともに世界三大米料理のひとつです。</p> <p>コーンクリームシチュー</p> <p>ウイナーピラフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 20.6g 24.3g</p> <p>赤 牛乳 ウイナー 生クリーム</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター</p> <p>みどり 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ コーン</p>	<p>16</p> <p>給食の春雨は、じゃがいもやさつまいもででんぶんを加工した国産品を使っています。</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>春雨サラダ</p> <p>紙フーン</p> <p>白ご飯</p> <p>豚キムチ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 736 kcal 23.7g 18.8g</p> <p>赤 牛乳 豚肉</p> <p>黄 伊賀米 油 ごま油 春雨 さとう ぶどうゼリー</p> <p>みどり 緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ キムチ にら きゅうり コーン</p>	<p>17</p> <p>青じそを細かく刻んでドレッシングを作っています。1学期最後の給食、楽しみましょう！</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>青じそドレッシングサラダ</p> <p>福神漬</p> <p>サイコロビーフのカレーライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 22.7g 18.8g</p> <p>赤 牛乳 牛肉</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも こんにゃく さとう</p> <p>みどり 緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 青じそ 福神漬</p>	<p>日付</p> <p>一口メモ</p> <p>その日のメニュー（盛り付け図）</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 血や肉、骨になる食品</p> <p>黄 熱や力のもとになる食品</p> <p>みどり 緑 体の調子を整える食品</p>



体の調子を整える！

野菜にはビタミン・ミネラルがたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物繊維も豊富です。



季節を感じる事ができる！

季節や時期ごとに旬の野菜が活躍します。いろいろな野菜の味を食べて知ろう！

7月は、かぼちゃ・アスパラガス・なす・きゅうり・ミニトマト・ピーマン・青じそなど、夏野菜がたくさん登場します。旬の野菜は、特に栄養価が高いです。しっかり食べて夏を乗り切りましょう☆

たくさん食べても太りません！

野菜をたくさん食べて健康づくり！

肉などのおかずの2倍くらいの量が目安です。サラダだけでなく、ゆでたり炒めたりすると、たくさん食べられます。



料理の彩りが豊かになる！

緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。また色の色素には健康づくりに役立つ機能も期待されています。