

# 2025年7月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金	
 <p>(○)は使用食材です 2日(水) 伊賀牛 ヒビンバ(牛肉) たまごスープ(鶏卵) 7日(月) 七夕そうめん汁(そうめん) 17日(木) サイコロビーフの カレーライス(牛肉)</p>	<p>1 八宝菜の「八宝」は、「多くの」という意味で、たくさんの具材を使つたうま味たっぷりの料理です。</p> <p>ごまポテト ツナぶりかけ 伊賀牛ヒビンバ(肉・ナムル・みそ) 白ご飯 八宝菜</p>	<p>2 ピビンバのもやしは、小豆もやしです。いつもの緑色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 たまごスープ 伊賀牛ヒビンバ(肉・ナムル・みそ) 白ご飯 八宝菜</p>	<p>3 かぼちゃは今が旬の夏野菜です。甘みとほっこり感を味わいましょう。</p> <p>小松菜のごま和え 鯛のマヨネーズ焼き かぼちゃのみそ汁 白ご飯 麦ご飯</p>	<p>4 握げた大豆とちりめんじゃこをあわせて、しうらゆやさうで甘辛く味付しています。</p> <p>焼きうどん しそぶりかけ 大豆とじゃごの揚げからめ 白ご飯 大豆とじゃごの揚げからめ</p>	
	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 797 kcal 29.2g 22.1g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 756 kcal 30.7g 25.7g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 34.8g 21.1g</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 うずら卵 ツナ</p> <p>黄 伊賀米油 じゃがいも ごま</p> <p>緑 にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 豆腐 鶏卵</p> <p>黄 伊賀米 大麦油 ごま油 ごま</p> <p>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>赤 牛乳 鯛 油揚げ みそ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 ノンエッグマヨネーズ</p> <p>緑 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ</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>緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ しそ粉</p>	
7	<p>今日は7日です。天の川に見立てた七夕そうめん汁には、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 ボテトサラダ 七夕そうめん汁</p>	<p>8 7~9月頃のアスパラは夏芽のアスパラといい、肉質がしっかりしてさっぱりとした味わいです。 あじにケチャップをかけよう!</p> <p>アスパラサラダ 鰯の葉の花オイル焼き 白ご飯 もずくのみそ汁</p>	<p>9 旬の夏野菜なすの入った麻婆豆腐のどんぶりです。</p> <p>切り干大根の 中華和え なす入り麻婆とんぶり</p>	<p>10 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) 白身魚の香味ソースかけ ひじきぶりかけ 中華野菜スープ 麦ご飯</p>	<p>11 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 セルフツナサンド コッペパン チリコンカン</p>
	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 754 kcal 28.1g 22.2g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 730 kcal 32.3g 20.8g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 721 kcal 26.7g 23.2g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 29.3g 19.1g</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 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>緑 しょうが にんじん きゅうり 玉ねぎ えのきだけ ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 あじ 油揚げ もずく みそ</p> <p>黄 伊賀米 パン粉 油 さとう じゃがいも</p> <p>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>赤 牛乳 豚肉 豆腐 みそ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 ラード 油 でんぶん ごま油 ごま</p> <p>緑 にんにく にんじん 切干大根 にんじん もやし きゅうり</p>	<p>赤 牛乳 メルルーサ 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>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>赤 牛乳 ツナ 大豆 豚肉</p> <p>黄 コッペパン ノンエッグマヨネーズ 油 さとう</p> <p>緑 キヤツ 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 トマト トマト水煮</p>
14	<p>チンゲン菜は、アブラナ科で白菜の仲間の中国野菜です。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 チキンカツ 白ご飯 じゃがいもと 玉ねぎの赤だし</p>	<p>15 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 ウインナーピラフ</p>	<p>16 給食の春雨は、じゃがいもやさつまいもの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 春雨サラダ 紙スプーン 白ご飯 豚キムチ</p>	<p>17 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>青じそ ドレッシングサラダ 福神漬け サイコロビーフの カレーライス 牛</p>	<p>18 ひどく 一口メモ</p>
	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 767 kcal 35.8g 21.2g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 20.6g 24.3g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 736 kcal 23.7g 18.8g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 22.7g 18.8g</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p>
	<p>赤 牛乳 油揚げ みそ わかめ</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 パン粉 じゃがいも</p> <p>緑 チンゲン菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 ウインナー 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>緑 玉ねぎ にんじん ビーマン セロリ コーン</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>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>赤 牛乳 牛肉</p> <p>黄 伊賀米 油 じゃがいも こんにゃく さとう</p> <p>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 福神漬け</p>	<p>赤 血や肉、骨になる食品</p> <p>黄 から熱や力のもとになる食品</p> <p>緑 からだのうじごとのうじ 体の調子を整える食品</p>



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☆

からだの  
体の調子を整える!

やさしい  
野菜にはビタミン・ミネラルがたつ  
ぶつぶつ、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。



季節を感じることができます。  
季節や時期ごとに旬の野菜ができます。  
いろいろな野菜の味を食べて知ろう!

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。



緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など  
いろいろの色がとても豊富な食べ物  
です。また色の色素には  
からだのうじごとのうじ  
健康づくりに役立つ機能  
も期待されています。

料理の彩りが豊かになる!