令和7年度

7月こんだてよていひょう（小学校）

中井町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき からだをうごかすエネルギーになる きいろ	 からだをつくる あか	 からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
1 火	フォカッチャ ぎゅうにゅう キーマカレー えだまめサラダ	フォカッチャ カレールー マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ツナ	たまねぎ　えだまめ にんじん　きゅうり キャベツ　にんにく グリンピース トマトピューレー	606 kcal 24.8 g 25.8 g 2.8 g 287 mg	
2 水	ごはん ぎゅうにゅう つくねやき ひじきまめ かきたまじる	ごはん かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう　とうふ だいず　　たまご ひじき ぶたにく つくねハンバーグ	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	615 kcal 24.1 g 15.4 g 2.7 g 313 mg	
3 木	ごはん ぎゅうにゅう アジのなんばんづけ ごまあえ にくだんごスープ	ごはん かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう アジ にくだんご	ながねぎ　にら キャベツ もやし にんじん たまねぎ	655 kcal 26.3 g 17.6 g 2.0 g 324 mg	
4 金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ホットラーメン かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう　ツナ ぶたにく だいずミート みそ かいそうミックス	にんじん　ながねぎ たまねぎ　にんにく たけのこ　しょうが しいたけ きゅうり	576 kcal 26.1 g 14.1 g 3.0 g 288 mg	
7 月	＜たなばたこんだて＞ ごはん　ぎゅうにゅう ほしのコロッケ いそかあえ　たなばたじる たなばたゼリー	ごはん コロッケ あぶら マロニー ふ　　たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ほうれんそう　たまねぎ もやし　　はねぎ えのきたけ にんじん だいこん	655 kcal 18.6 g 17.5 g 2.0 g 349 mg	
8 火	コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン はなやさいサラダ コーンポタージュスープ	コッペパン かたくりこ マヨネーズ あぶら コーンクリームスープのもと	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト たまご(ドレッシング)	ブロッコリー　たまねぎ カリフラワー　パセリ キャベツ にんじん とうもろこし	679 kcal 31.4 g 26.9 g 2.7 g 301 mg	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう とりすきに あさづけふうサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ しおこんぶ	にんじん　だいこん はくさい　ながねぎ しらたき　たまねぎ きゅうり うめ(ドレッシング)	616 kcal 22.6 g 16.1 g 1.5 g 293 mg	
10 木	ごはん ぎゅうにゅう ホッケのたつたあげやき かわりきんぴら とうがんのみそしる	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう　みそ ホッケ さつまあげ とうふ あぶらあげ	ごぼう　ながねぎ にんじん ピーマン たまねぎ とうがん	668 kcal 25.4 g 20.8 g 2.3 g 289 mg	
11 金	〈大阪府郷土料理献立〉 きつねうどん ぎゅうにゅう たこやき からしあえ	ゆでめん さとう たこやき あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし	630 kcal 23.8 g 21.6 g 3.0 g 299 mg	＜たこやき＞ 1～4年　1こ 5･6年　2こ 大阪･関西万博の開催にちなんで、大阪府の郷土料理を取り入れた献立にしました。
14 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうましおやき ゆかりあえ どさんこじる	ごはん マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	キャベツ　ながねぎ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	665 kcal 27.9 g 22.8 g 2.0 g 247 mg	

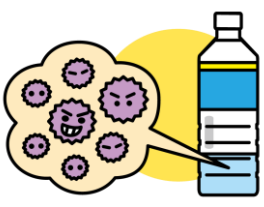
＊食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

＊食品欄の下線のついている食材は中井町産です。

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき からだをうごかすエネルギーになる きいろ	からだをつくる あか	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
15 火	くろパン ぎゅうにゅう メンチカツ チーズいりやさいサラダ ラタトゥイユ	くろパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう メンチカツ チーズ とりにく	キャベツ　ピーマン きゅうり　たまねぎ ズッキーニ　なす とうもろこし　にんにく みずにトマト	635 kcal 24.4 g 25.5 g 2.5 g 381 mg	
16 水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう シュウマイ ナムル	ごはん　ごま あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぶたにく いか シュウマイ	にんじん　きぬさや たまねぎ　ほうれんそう しいたけ　もやし たけのこ キャベツ	652 kcal 27.1 g 19.7 g 1.8 g 354 mg	＜シュウマイ＞ 1～4年　2こ 5･6年　3こ
17 木	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう さんしょくソテー	ごはん じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　なす にんじん　えだまめ かぼちゃ　にんにく さやいんげん とうもろこし	663 kcal 20.8 g 188 g 2.2 g 247 mg	

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照り付ける強い日差しに、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いけ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人は、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。

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。