

令和7年度 7月 学校給食予定献立表
～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
1 火	ごはん			こめ	577 25.0 19.0 2.1 312	岐阜県の郷土料理を食べよう 鶏(けい)ちゃん焼きは、岐阜県美濃地方の郷土料理です。今日の給食では、鶏肉とキャベツにみそなどで味付けしたタレを絡め焼いています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	けいちゃんやき	とりにく みそ	にんにく キャベツ ピーマン にんじん とうもろこし	あぶら		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
	すましじる	とうふ	にんじん えのきだけ ねぎ こまつな			
2 水	げんりょうナン			ナン	564 22.2 17.1 2.4 567	ドライカレーを食べよう ひき肉を使ったキーマカレーはインド発祥ですが、そのキーマカレーを日本でアレンジして作られたのが「ドライカレー」と言われています。ナンをちぎって、カレーにつけながら食べましょう。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ドライカレー	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース りんご	あぶら		
	コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちごかじゅう			
3 木	ごはん			こめ	597 24.0 19.5 1.9 370	竜田揚げを食べよう 奈良県に流れる紅葉の名所に「竜田川」があります。醤油で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた際の、醤油の赤色と衣の白色が混ざり合った様子が、竜田川に散る紅葉に例えられたと言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アジのたつたあげ	アジ	しょうが にんにく	でんぶん あぶら		
	ごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん			
4 金	ごはん			こめ	695 27.2 24.4 1.9 390	なすを食べよう 麻婆なすには、夏から秋にかけて旬を迎えるなすとピーマンを使っています。夏野菜に含まれるビタミンは、油と一緒に食べることで、効率よく栄養を摂取できます。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーなす	ぶたにく みそ なまあげ	なす ピーマン にんじん しょうが にんにく	ごまあぶら あぶら さとう でんぶん		
	バンサンスー	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら		
	フルーツよせ	とうにゅう	パイナップル りんごかじゅう ぶどうかじゅう ももかじゅう	さとう かんてん		
7 月	げんりょうしょくパン			しょくパン	501 21.6 22.2 2.0 462	七夕献立 7月7日は七夕です。この日は年に一度、彦星（ひこぼし）と織姫（おりひめ）が天の川を渡って会える日だと言われています。今日は、夜空をイメージした七夕デザートを取り入れました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なつやさいのチーズやき	チーズ	なす ズッキーニ とうもろこし たまねぎ パセリ	じゃがいも マヨネーズ		
	オニオンスープ	とりにく	たまねぎ パセリ			
	たなばたゼリー		レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	さとう かんてん		
8 火	ごはん			こめ	575 26.6 17.2 1.7 475	アーモンドを食べよう アーモンドなどのナッツ類は、植物の種です。みなさんの成長に必要な栄養素がたくさん含まれています。特にアーモンドは、不足しがちなカルシウム、鉄、マグネシウムをとるのに適した食品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくどうふ	やきどうふ ぶたにく	にんじん えのきだけ ねぎ はくさい もやし	さとう		
	アーモンドあえ		キャベツ ブロッコリー にんじん	アーモンド さとう		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう		
9 水	ごはん			こめ	592 23.8 19.2 2.6 518	環境おうえん給食 今日の給食で使う予定のお茶ふりかけは有機農業で作られました。静岡市では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。有機農業は、農業による環境への負担をできるだけ減らすように考えられた栽培法で、土の中の環境や生物の多様性などを守ることにつながります。 
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし	まっちゃ	ごま さとう こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのやさいあんかけ	さわら	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん	でんぶん あぶら さとう		
	からしあえ		はくさい もやし にんじん			
	みそしる	とうふ みそ	えのきだけ こまつな			
11 金	ごはん			こめ	622 25.1 23.8 2.2 284	暑さに負けない食事 夏休みまであと少しとなりました。充実した夏休みを過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、夏の暑さに負けない体をつくりましょう！今日は、給食センター手作りの特製タレを使った焼き肉です！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご ピーマン たまねぎ	あぶら		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
	わかめスープ	とうふ わかめ	にんじん ねぎ	はるさめ ごまあぶら		

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
14 月	むぎごはん			こめ むぎ	621 28.9 16.6 2.3 270	タイの料理を食べよう ガバオライスとは、日本語で「バジル炒めごはん」という意味で、タイの定番料理の一つです。井川ではバジルが手に入りにくいいため、乾燥バジルを使って作ります。和食との違いを感じながら、タイ料理を味わってみましょう！ 
	ガバオライス	とりにく	にんにく たまねぎ タケノコ ピーマン あかピーマン バジル	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コールスロー		あかピーマン きゅうり とうもろこし キャベツ レモンかじゅう	あぶら さとう		
	しるビーフン	ぶたにく	にんにく もやし しめじ にんじん こまつな	あぶら ビーフン でんぷん		
15 火	ごはん			こめ	588 29.7 18.2 1.8 314	ひじきを食べよう ひじきは海そうの仲間です。油と相性がよいので、煮物だけでなく、炒め物や揚げ物などにして、おいしく食べることができます。また、カルシウムや鉄が多く含まれているため、貧血の予防などに効果があります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのマヨじょうゆやき	さけ		マヨネーズ		
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	こんにゃく タケノコ にんじん とうもろこし いんげん	あぶら さとう		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん ねぎ	じゃがいも		
16 水	むぎごはん			こめ むぎ	654 22.1 20.7 2.1 339	夏野菜カレーを食べよう 気温が上がってくると、暑さで食欲が無くなってしまふときもありますね。にんにくや生姜、スパイスなどは食欲をかきたてる効果があるといわれています。また、夏野菜は水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、体を冷やしてくれる働きもあります。 
	なつやさいカレー	とりにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン	バター あぶら じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こんにゃくサラダ	かいそうミックス	こんにゃく ほうれんそう キャベツ	さとう ごまあぶら		
	とうもろこし		とうもろこし			
18 金	ちゅうかめん			ちゅうかめん ごまあぶら	522 21.9 26.5 2.8 336	沖縄県の料理を食べよう 今年の夏の沖縄献立は、かつおだしと豚骨スープ、手作りチャーシューで作る沖縄そば風ラーメンです。  
	おきなわそば	かまぼこ ぶたにく	ねぎ べにしょうが	さとう でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり かぶ	さとう ごまあぶら ごま		
	ももゼリー		ももかじゅう	さとう		

※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。
井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。
(参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal
※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。