

今月の浜田市・金城町産の食材は、
米・みそ・豚肉・ベーコン・ハム
玉葱・きゅうり・キャベツ・ピーマン
じゃがいも・ズッキーニ・干しいたけ
を使用する予定です。



令和7年7月 学校給食献立表

浜田市立金城学校給食センター

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	主食	牛乳	主 菜	副菜・汁物他	おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
1 火	わかめごはん (半量) まぜそば (うどん)	○	にくみそ	まぜそば やさい いっしょくめんつゆ ヨーグルト	かまぼこ きゅうにく ぶたにく	牛乳 ヨーグルト わかめ	ねぎ あかピーマン	たまねぎ しょうが きゅうり にんにく ほししいたけ もやし	こめ うどん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	589 2.2	729 2.7
2 水	ごはん	○	えだまめがんもの ぶくめに (小1こ 中2こ)	こまつなのごまあえ だいこんのすりながしじる	まぐろフレーク ぶたにく がんも	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん ほししいたけ えだまめ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	578 2.0	762 2.4
3 木	すこやか ごはん	○	うま塩の日 (おいしく減塩できるポイントをおさえる) とりにくの やくみソースかけ	きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	ちくわ とりにく あつあげ みそ	牛乳	しそ にんじん さやいんげん かぼちゃ ねぎ	しょうが ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	607 2.4	751 2.8
4 金	むぎ ごはん	○	カレーの ごまからあげ	なっとうあえ とうがんのみそしる	カレイ かまぼこ かつおぶし なっとう みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ とうがん たまねぎ ぶなしめじ	こめ むぎ さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごま	604 1.9	703 2.3
7 月	星に願いを…七夕献立 たなばた ずし	○	あつやきたまご	ごしきあえ そうめんじる	かまぼこ なると たまご こうやどうふ	牛乳 ひじき	にんじん アスパラガス オクラ	れんこん だいこん とうもろこし たまねぎ えだまめ ほししいたけ	こめ そうめん さとう	ごまあぶら	569 3.0	679 4.0
8 火	ごはん	○	ぶたにくの らっきょうなんばんづけ	ツナおかかあえ なつやさいのみそしる	まぐろフレーク かつおぶし ぶたにく ベーコン みそ	牛乳	ねぎ こまつな にんじん トマト モロヘイヤ	キャベツ たまねぎ なす ぶなしめじ	こめ さとう こめこ かたくりこ	あぶら	653 2.1	792 2.6
9 水	野菜たっぷり100(いちまるまる)の日 (1食で100g以上の野菜がとれる) ごはん	○	アジの パンプキンやき	カラフルソテー とうにゅうスープ	アジ ハム とりにく だいす とうにゅう	牛乳	かぼちゃ さやいんげん あかピーマン にんじん パセリ	エリンギ たまねぎ ズッキーニ にんにく	こめ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	621 2.3	750 2.6
10 木	ごはん	○	なつやさい ミートグラタン	やさいサラダ コンソメスープ	おさかなソーセージ きゅうにく ぶたにく	牛乳 チーズ わかめ	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ なす ひらたけ キャベツ きゅうり だいこん えだまめ	こめ さとう かたくりこ パンこ	あぶら	620 2.3	749 2.9
11 金	てまえみそ汁リレーの日: 弥栄学校給食センターがおすすめ! ごはん	○	いわしのうめに	さっぱりあえ なつのとろとろみそしる	いわし とりにく とうふ みそ	牛乳 もずく	ほうれんそう きピーマン オクラ	キャベツ レモン たまねぎ うめ	こめ さとう	あぶら	571 2.0	690 2.4
14 月	チキン ライス	○	ほしがたコロッケ	やさしいため フルーツポンチ	ちくわ ぶたにく とりにく	牛乳	さやいんげん	たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ キャベツ バナナ みかん もも パイナップル	こめ むぎ しらたまだんご さとう じゃがいも ゼリー	バター あぶら マヨネーズ	715 1.7	876 2.3
15 火	むぎ ごはん	○	あげだしとうふの ソースかけ	げんきサラダ いももちじる	かつおぶし ハム とりにく とうふ	牛乳 こんぶ あおのり	トマト にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ とうもろこし はくさい ごぼう ひらたけ	こめ むぎ さとう こめこ かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	626 2.3	789 2.9
16 水	ごはん	○	サバのしょうがに	きゅうりのゆかりあえ ごじる	サバ だいす あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ こんにゃく ほししいたけ あかしそ	こめ さとう じゃがいも		585 1.9	723 2.4
17 木	なつやさい カレー	○	イカリングフライ	おなかすっきりサラダ	まぐろフレーク いか ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	しょうが たまねぎ なす ズッキーニ ごぼう にんにく きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう はちみつ こめこ こむぎこ じゃがいも	マーガリン あぶら マヨネーズ ごま	785 2.5	952 3.0

旬の味 夏野菜を 食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。

夏に美味しい野菜



夏バテって何だろう？

夏バテの原因は、



夏バテとは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力が無い」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。

旬の野菜サラダ

材料 (4人分)

- きゅうり 1本
- レタス 3枚
- トマト 1個
- ズッキーニ 1本
- マヨネーズ 大さじ2
- こいくち醤油 小さじ2
- さとう 小さじ1
- いりごま 小さじ1



作り方

- ①野菜はよく洗い、きゅうりはヘタを取り輪切りにする。レタスはちぎって、トマトはヘタを取りざく切り、ズッキーニは半分に切ってスライスする。
- ②Aの調味料を全部混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ③①をおいしそうに盛り付け、②を上からかける。