令和7年 7月

7月　学校給食献立予定表

＊都合により献立を変更することがあります。

※ ○ は「おはし」の日です。　鹿児島市立西谷山小学校

日	曜	献立名	使用する食品名 おもにエネルギーのもとになる食品	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	調味料他	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
		7月に入ると，ますます暑さの厳しい日がつづきます。 暑さで体力がうばれないように、早ね早起きを心がけ，朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。給食には，しゅんの夏野菜をたくさん使った献立もありますよ！もりもり食べて元気にすごしましょう！					
①	火	②さつまいもとりにくのくろずソース ③とうがんのみそしる ①ごはん	①こめ ②さつまいも でんぷん こむぎこ あぶら さんおんとう くろざとう	ぎゅうにゅう ②とりにく ③あぶらあげ わかめ	②あかピーマン きピーマン ③にんじん とうがん キャベツ こまつな しめじ	②おろししょうが しょうゆ さけ ｹﾁｬｯﾌﾟ りんごす くろず ③かつおぶし(だし)むぎみそ	622 24.6
		さつまいもととり肉を油で揚げて，鹿児島特産のくろずをつかったソースで味付けしています。夏にぴったりの味ですよ。					
②	水	②いわしのトマトに ③おかかもやし ④あおさのかきたまじる ①ごはん	①こめ ②さとう みりん こめこ ③ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ごまあぶら) ④でんぷん	ぎゅうにゅう ②いわし ③かつおぶし ④たまご とうふ あおさのり	②たまねぎ ③もやし ④にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	②ｹﾁｬｯﾌﾟ トマトピューレ しお こしょう ③(しょうゆ ﾁｷﾝｴｷｽ しお) ④かつおぶし(だし)しょうゆ さけ	584 26.6
		いわしのトマトには，いわしをトマトソースでやわらかくにています。ほねまでたべられるので，カルシウムもとれますよ。					
③	木	③こまつなとツナのソテー ②キムチうどん ①くろざとうﾊﾟﾝ	①くろざとうﾊﾟﾝ(くろざとう) ②うどん あぶら ごまあぶら ③あぶら	ぎゅうにゅう ②ぶたにく あぶらあげ ③かつおあぶらづけ	②にんじん たまねぎ キャベツ にら キムチ(はくさい) ③にんじん こまつな もやし コーン	②おろしにんにく しょうが しょうゆ みりん さけ だし(かつおぶし さばぶし にぼし しいたけ こんぶ) キムチ(とうがらし ﾎﾟｰｸｴｷｽ) ③しょうゆ さけ しお こしょう おろしにんにく	619 25.7
		キムチは，とうがらしを使ったかん国のつけものです。とうがらしのからみ成分が，血液の流れをよくして，しんちんたいしゃをよくしてくれます。					
4	金	③ジュレポンチ ①むぎごはん②サマーカレー	①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③ゼリー(さとう) ナタデココ	ぎゅうにゅう ②とりにく ひよこまめ	②にんじん たまねぎ なす オクラ かぼちゃ ピーマン ③みかん パイン おうとう ゼリー(はくとう，ぶどう) ジュレ(アセロラ)リンゴかじゅう	②ｶﾚｰこ ｶﾚｰﾙｳ ﾌﾟﾙｰﾝﾋﾟｭｰﾚ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｳｽﾀｰｿｰｽ ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ カレーこ しお こしょう	621 20.1
		夏やさいたっぷりのサマーカレーです。ビタミンがほうふな夏やさいを食べて暑さに負けない体をつくりましょう。					
7	月	④たなばたゼリー★ ②ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのﾗﾀﾄｳｲﾕｿｰｽ ③ながれぼしスープ ①ミルクパン	①ミルクパン(パン) ②オリーブオイル ③ビーフン ごまあぶら ④さとう みずあめ ぶどうとう	ぎゅうにゅう ①ミルクパン(ぎゅうにゅう たまご) ②にくだんご(とりにく だいず) ③チキンハム ④とうにゅう	②たまねぎ なす トマト ズッキーニ きピーマン ③にんじん たまねぎ オクラ コーン レタス ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ えのきたけ ④レモン メロン	②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しろﾜｲﾝ おろしﾆﾝﾆｸ しお こしょう ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ しお こしょう ④ゲルかざい	584 24.4
		7月7日は，たなばたです。ｵｸﾗやビーフンで天の川をイメージしています。ラッキーな人には，星の形のにんじんがはいっているかも！					
⑧	火	②ゴーヤとはらがわのうめのかあえ ①ごはん ③かいのこじる	①こめ ②でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ②かつおのはらがわ かつおぶし ③だいず あぶらあげ こんぶ	②にがうり ③にんじん かぼちゃ ごぼう なす はねぎ	②しょうゆ みりん おろししょうが ねりうめ ③だし(かつおぶし さばぶし にぼし しいたけ こんぶ)みそ	577 21.7
		かいのこじるは，鹿児島のおぼんの行事食です。小さく切った夏野菜と大豆のみそしるです。かゆのそえものという意味があります。					
9	水	④ひんやりりんご ②ビビンバのぐ ①ごはん ③トックスープ	①こめ ②ごまあぶら さんおんとう ③トック ごまあぶら	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく ③チキンハム とうふ わかめ	②にんじん こまつな こだいずもやし きりぼしだいこん ③にんじん たまねぎ レタス にら えのきたけ ④りんごシロップづけ	②しょうゆ さけ コチジャン ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ おろしﾆﾝﾆｸ す しお ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ さけ しお こしょう	616 25.4
		トックは，かん国のおもちです。また，ビビンバには，まぜごはんという意味があります。ぐをまぜながらたべてくださいね。					
10	木	②チリコンカン ③とうにゅうポタージュ ①たてわりパン	①コッペパン ②さとう あぶら ③じゃがいも こめこ にゅうぬきﾏｰｶﾞﾘﾝ	ぎゅうにゅう ②ぶたひきにく ウインナー だいずミート ひよこまめ ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ ﾏﾛｰﾌｧｯﾄﾋﾟｰｽ ③とりにく とうにゅう	②たまねぎ トマトみずに ③にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	②ｳｽﾀｰｿｰｽ あかﾜｲﾝ しお ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ こしょう ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ おろしにんにく ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ しろﾜｲﾝ しお こしょう	559 29.1
		チリコンカンは，ひきにくやまめ，トマトなどをにこんだメキシコ料理です。きょうは，パンにはさんでたべましょう。					
11	金	④なつやさいのみそいため ③きざみのり ②けいはんのスープ ①あまみのけいはん(ごはん ぐ)	①こめ さとう ④ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ①とりにく たまご ③きざみのり ④ぶたにく	①にんじん しいたけ つぼづけ ②はねぎ しょうが ④にんじん たまねぎ なす にがうり あかピーマン	①しょうゆ さけ みりん ②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ チキンブイヨン しょうゆ さけ しお みりん ④あかみそ むぎみそ さけ おろししょうが おろしにんにく	553 27.2
		7月14日の県民の日にちなんで，鹿児島の郷土料理の中から，奄美のけいはんの登場です！スープをかけて食べましょう。					
14	月	③チキンハムソテー ②なすとトマトのパスタ ①クロワッサン	①クロワッサン(バター) ②スパゲティ オリーブオイル ③あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ①(たまご) ②ぎゅうひきにく だいずミート ③チキンハム しらすぼし	②たまねぎ なす トマト えだまめ しめじ ③にんじん ふともやし キャベツ ピーマン	②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ ｳｽﾀｰｿｰｽ トマトピューレ おろしにんにく しお こしょう ③うすくちしょうゆ さけ おろしにんにく しお こしょう	591 25.5
		トマトには，リコピンがほうふです。またなすのむらさき色はポリフェノールというしきそがもとになっています。					

【お願い】※食物アレルギー等で対応の必要な場合は，毎月献立表を確認してください。
※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料の使用量(g数)などの詳しい資料が必要な方は，学校へお申し出ください。

令和7年 7月

7月　学校給食献立予定表

※ ○ は「おはし」の日です。

鹿児島市立西谷山小学校

日	曜	献立名	使用する食品名 おもにエネルギーのもとになる食品	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	調味料他	エネルギー(Kcal) / たんぱく質(g)
⑮	火	④ヨーグルト ③こざかなのつくだに ②ぶたにくとうがんのみそに ①ごはん	①こめ ②じゃがいも ざらめ あぶら ③ごま さとう	ぎゅうにゅう ②ぶたにく ちくわ あつあげ ③たつくりにぼし かつおぶし こんぶ ④ヨーグルト	②にんじん とうがん いんげん こんにゃく	②だし(かつおぶし) むぎみそ あかみそ しょうゆ さけ みりん おろししょうが ③しょうゆ みりん す	637 28.5
		とうがんは，夏に収穫して冬まで食べられます。水分やビタミンCをおぎなう野菜としても大かつやくします。					
16	水	③すいか ②ホワイトホワタン ①ごぼうチャーハン	①こめ ごまあぶら ②(さとう でんぷん あぶら) えんどうまめはるさめ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ①とりひきにく ②オーシャンキング(タラ ほき) たまご とうふ	①ごぼう にんじん たまねぎ えだまめ ピーマン コーン ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ②にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ えのきたけ ③すいか	①しょうゆ さけ しお こしょう おろしにんにく ②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ さけ しお こしょう	579 23.4
		ごぼうチャーハンは，ごぼうとにんにくのかおりが食よくをそそります。具をまぜてはいぜんしましょう。デザートは，今がしゅんのすいかですよ。					
17	木	③タンドリーチキン ④ブロッコリー ⑤ABCスープ ①あつぎりしょくパン②メープルゼリー	①しょくパン ②さとう メープルシロップ ③ノンエッグマヨネーズ ④あぶら ⑤じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ③とりにく ⑤ベーコン ひよこまめ	③バジル ④ブロッコリー ⑤にんじん たまねぎ セロリ レタス パセリ	③カレーこ ｹﾁｬｯﾌﾟ しおこうじ しょうゆ ｳｽﾀｰｿｰｽ おろしにんにく ④しょうゆ ⑤ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ しお こしょう しろﾜｲﾝ	594 27.1
		ABCスープは，アルファベットやすうじの形をしたマカロニです。またタンドリーチキンは，カレーなどで味付けしてオーブンで焼いています。					
18	金	終業式	暑さに負けず元気にすごそう！		【クイズの答え】 Q1 なす　Q2 ししとう　Q3 トマト Q4 かぼちゃ　Q5 とうもろこし		

7月14日は，鹿児島県民の日です！

7月14日は，鹿児島県が誕生した明治4年の廃藩置県の布告日です。「県民の日」は，鹿児島の歴史や文化を見つめ直し，郷土に対する親しみや愛着をふかめる機会となるよう制定されました。 鹿児島には，それぞれの地域に，多くの郷土料理や地場産物があります。どれも鹿児島の風土や歴史の中で，育まれてきた大切な食文化です。食をとおして，鹿児島のすばらしさを再認識する機会にしてほしいものです。西谷山小では，7月11日に，奄美大島の郷土料理「鶏飯（けいはん）」を作ります。

お楽しみに！

鶏飯（けいはん）は，奄美大島に伝わる郷土料理です。今では，県内の学校給食でも大人気！

★奄美の鶏飯

「鶏飯」は，ほぐした鶏肉，干ししいたけ，錦糸卵，パパイヤの味噌漬け，みかんの皮などを白いごはんの上にのせ，鶏ガラのスープをかけて食べる，奄美地域を代表する郷土料理です。

むかし，とても貴重なものであった鶏をむだなく使って作った「鶏飯」で，薩摩藩の役人たちをもてなしていたそうです。

【夏の鹿児島の行事食もご紹介します！】

★かいのこ汁

鹿児島に伝わるお盆の行事食です。

かいのこは，「粥の子」といってお盆にお供えする「白粥」のそえ物という意味があります。大豆や夏野菜のなすやといもがら，かぼちゃなどをみそ汁に仕立てて作る精進料理です。8月14日・15日の朝に作ってお供えします。

旬です！夏野菜をたべよう！！

なす，ピーマン，トマト，にがうり，かぼちゃ，オクラ，とうがん，といもがらなどなど，夏に旬をむかえる野菜はたくさんあります。暑い夏に必要なビタミンや水分をたっぷりふくんでいます。いろいろな料理，味付けで，夏野菜をおいしく味わいたいですね！

なつにおいしい やさいクイズ

クイズのこたえは、さいごのページにあるよ

Q1 インド生まれで、きれいな紫色をしているよ。実の95%が水分で、たまごのような形をした夏においしいこの野菜はなあに？

Q2 しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間でときどきから～いのもあるこの野菜はなあに？

Q3 太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤になった実には栄養たっぷり。夏に負けない体をつくってくれる頼もしいこの野菜はなあに？

Q4 夏にとれるこの野菜は冬までおいておくことができるよ。ハロウィーンにも登場する、ビタミンいっぱいのこの野菜はなあに？

Q5 黄色のつぶつぶがなかよくいっぱい並んでいて、運動などでつかれたときに食べるといいよ。ゆでるとあまくておいしいこの野菜はなあに？

暑い夏は，これもだいじですね！

クイズのこたえは，このページのどこかにあります。