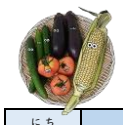

7月　献立予定表①

令和7年度　給食目標：食事の大切さを考えよう　鹿児島市立西陵小学校

日曜	献立名	使用する食品名 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	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
1 火	牛乳	ぎゅうにゅう				601 キロカロリー 30.5 グラム	「きなこバナナッツ」はよくかんで食べてもらいたい料理です。よくかんで元気の素のだ液をたくさん出しましょう。
	食パン ぬるチーズ	チーズ		しょくパン			
	八宝菜	ぶたにく、いか、えび かまぼこ、なると	にんじん、キャベツ たけのこ、きくらげ チンゲンサイ、にんにく しょうが、たまねぎ	さとう、ごま油	塩、こしょう、しょうゆ オイスターソース、酒、 とりがらスープ		
	きなこバナナッツ	大豆、きなこ	バナナチップ	さとう	しょうゆ		
2 水	牛乳	ぎゅうにゅう				623 キロカロリー 22.1 グラム	冬瓜は夏の野菜です。大事に保管することで冬までもつことから、冬という漢字がついています。
	ごはん			こめ			
	豚肉と冬瓜のみそ煮	ぶたにく、あつあげ さつまあげ、みそ	しょうが、にんじん、とうがん こんにゃく、インゲン	さとう	さば節、酒、みりん しょうゆ		
	切り干し大根のごまあえ		だいこん、にんじん きゅうり、コーン	ごま	胡麻ドレッシング、寒天		
3 木	牛乳	ぎゅうにゅう				587 キロカロリー 28.0 グラム	パンを食べるときはひとくち分ずつちぎって、よくかんで食べましょう。
	バターパン			バターパン			
	マカロニのトマトソース	ぶたミンチ、ぎゅうミンチ だいずミート、チーズ	にんにく、たまねぎ にんじん、セロリ マッシュルーム、トマト	あぶら、フジリ	鶏がらスープ、ケチャップ ソース、塩、こしょう、しょうゆ		
	野菜のソテー	ウインナー	キャベツ、ほうれんそう コーン	あぶら	塩、こしょう、しょうゆ		
4 金	牛乳	ぎゅうにゅう				571 キロカロリー 23.2 グラム	今月のシークレット給食のざいりょうは何となく中華風ですね。どんな献立か予想してみましょう。
	シークレット きゅうしょく	やきぶた、たまご	たまねぎ、にんじん えだまめ	こめ、ごまあぶら	みりん、塩、しょうゆ オイスターソース		
		ぎょうざ	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、きくらげ キャベツ、にら	ごまあぶら	鶏がらスープ、酒 しょうゆ、塩、こしょう		
		ヨーグルト					
7 月	牛乳	ぎゅうにゅう				553 キロカロリー 21.2 グラム	今日は七夕の献立を取り入れています。天の川を見立てた春雨スープの中にラッキースターが入っています。あなたのお皿にはいくつラッキースターが入っているか見つけてみましょう。
	ビビンバ（麦ごはん）	ぎゅうにく、たまご	にんにく、にんじん ほうれんそう、 だいずもやし	むぎ、さとう、ごま あぶら、こめ	トウバンジャン しょうゆ、酒、塩		
	流れ星☆スープ	ベーコン	にんじん、たまねぎ キャベツ、えのきたけ オクラ	あぶら、はるさめ	しょうゆ、酒、塩 こしょう、鶏がらスープ		
	七夕3色ゼリー			たなばた3しょくゼリー			
8 火	牛乳	ぎゅうにゅう				577 キロカロリー 24.9 グラム	今日のスパゲティにはカラフルな夏野菜が入っています。夏野菜は今の時期に必要な栄養素がたくさん入っています。
	ミルクパン			ミルクパン			
	夏野菜のペペロンチーノ	ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん しめじ、ズッキーニ パプリカ、パセリ、にんにく	オリーブオイル スパゲティ	ワイン、塩、しょうゆ こしょう、唐辛子 鶏がらスープ		
	ほうれん草のソテー	ハム	ほうれんそう、コーン キャベツ	あぶら	塩、しょうゆ、こしょう		
9 水	牛乳	ぎゅうにゅう				632 キロカロリー 26.5 グラム	かいのこ汁は鹿児島の郷土料理です。お盆の時期に食べる粥の子が変化してかいのこ汁になりました。栄養がたっぷりです。
	ごはん			こめ			
	かいのこ汁	こんぶ、あぶらあげ だいず、みそ	にんじん、ごぼう、なす こんにゃく、かぼちゃ ねぎ		煮干し		
	チキン南蛮	とりにく	たまねぎ、にんじん	でんぷん、あぶら さとう	タルタルソース、こめず しょうゆ、みりん		
10 木	牛乳	ぎゅうにゅう				601 キロカロリー 28.3 グラム	マカロニのグラタン風はおいしいカリカリパン粉をかけて食べます。とてもおいしいです。
	食パン ジャム			しょくパン ブルーベリージャム			
	マカロニのグラタンふう	ベーコン、とりにく ぎゅうにゅう、チーズ スキムミルク	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、しめじ	あぶら、フジリ じゃがいも、こめこ バター、パン粉	塩、こしょう 鶏がらスープ		
	ブロッコリーのソテー	ハム	ブロッコリー、キャベツ コーン	あぶら	塩、しょうゆ、こしょう		
11 金	牛乳	ぎゅうにゅう				623 キロカロリー 22.8 グラム	かつおそぼろには枕崎市のかつおを使用しています。成長期に必要なたんぱく質を多く含んでいます。ごはんと一緒に食べましょう。
	ごはん			こめ			
	さつま汁	とりにく、あぶらあげ みそ	だいこん、にんじん ごぼう、こんにゃく ねぎ、しょうが	じゃがいも	さば節		
	かつおそぼろ	かつお、たまご	コーン、えだまめ にんじん	さとう、マヨネーズ	しょうゆ		
	ジョア	ジョア					
14 月	牛乳	ぎゅうにゅう				626 キロカロリー 21.0 グラム	夏の野菜は夏の暑さに負けない体をつくるビタミンが多く含まれています。カレーで野菜をおいしく食べましょう。
	麦ごはん			ごはん、むぎ			
	夏野菜カレー	ぶたにく、チーズ	にんじん、たまねぎ かぼちゃ、なす、にがうり えだまめ	じゃがいも	ワイン、塩、こしょう、カレー粉 カレーフレーク、ケチャップ ソース、アップルソース		
	レモンドレッシングサラダ		きゅうり、にんじん、キャベツ コーン、レモン	オリーブオイル はちみつ	塩、こしょう、しょうゆ		

＊ 急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

7月　献立予定表②

令和7年度　給食目標：食事の大切さを考えよう　鹿児島市立西陵小学校

日 曜	献立名	使用する食品名 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	おものエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
15 火	牛乳	ぎゅうにゅう				570 キロカロリー 24.5 グラム	「チリコンカン」はメキシコに近いアメリカ南部の郷土料理です。今日はパンにはさんで食べます。元気パワーいっぱいの豆をおいしく食べましょう。
	チリコンカンサンド	ひよこまめ、レッドキドニー マローファットビンズ ぎゅうミンチ	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、トマト	ドッグパン、あぶら	ケチャップ、ワイン、鶏がらスープ 塩、こしょう、パプリカ粉 チリパウダー		
	冬瓜のスープ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、とうがん しめじ、チンゲンサイ	じゃがいも	しょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ		
	みかん果汁		みかんかじゅう				
16 水	牛乳	ぎゅうにゅう				602 キロカロリー 21.6 グラム	にがうりは好きですか。「スナックゴーヤ」はにがうりが苦手な人も好きになる味です。ぜひひとくち食べてみましょう。
	ごはん			こめ			
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたミンチ、あつあげ	にんじん、たまねぎ たけのこ、レンコン しいたけ、えだまめ しょうが	あぶら、じゃがいも さとう、ごまあぶら	酒、塩、しょうゆ、みりん		
	スナックゴーヤ		にがうり	てんぷん、あぶら、さとう ごま	みりん、しょうゆ		
17 木	牛乳	ぎゅうにゅう				552 キロカロリー 22.0 グラム	今日で1学期の給食は終了します。給食は自分の体調に合わせておいしく食べましょう。夏休みも生きるための栄養と成長のための栄養をとりましょう。
	黒糖パン			こくとうパン			
	タンタンメン	ぶたミンチ、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん しいたけ、たけのこ チンゲンサイ、もやし	あぶら、ちゅうかめん ごま、ごまあぶら	トウバンジャン、白湯 鶏がらスープ、酒、塩 しょうゆ、寒天		
	レモン☆ポンチ		パイナップル、もも ナタデココ	レモンゼリー			

＊ 急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。 ☆印の料理にはラッキースターが入っています。

給食着回収期間について

夏休み前一週間（7月14日から7月18日）は給食着を各家庭で洗濯し、回収する期間に充てたいと思います。回収した給食着や帽子等は、夏休み期間に給食技師や給食係が補修・点検を行います。

つきましては、給食着の回収期間に給食当番になっている児童は、各家庭からエプロンやスモックなど給食着帽子の代わりになるものを持たせていただきますようお願い申し上げます。（できる範囲でのご協力よろしくお願いします。）

給食レシピより　高菜ひじき炒め

大人向きレシピですが、「食べてみたらおいしかった」という児童が多かったです。ごはんがすすみます。

（材料）

・高菜漬け（きざむ）	150g
・ひじき（乾燥）	8g
・しらす干し	20g
・ごま	小さじ2
ごま油	10cc
ざらめ	20g
みりん	大さじ1
好みでしょうゆ	適宜

（作り方）

① ひじきを水でもどす。
② ①の水をきり、ザラメとみりんでゆっくり煮る。
③ ②の火が通ったら、しらす干し、高菜漬け、ごま油、ごまを入れて炒める。
④ 高菜漬けの塩分が足りないときは、このみで少ししょうゆを入れる。