

令和7年度 7・8月 給食予定献立表 新津西部学校給食センター

★食材の流通状況や価格などにより、使用食材を変更する場合があります。やむを得ず変更となる場合には御了承ください。
なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン
1 (火)		ごはん			こめ		
		モロヘイヤのみそしる	なまあげ みそ(だいず)		じゃがいも		えのきたけ にんじん モロヘイヤ ねぎ
		ニギスのエスカパッシュ (幼1び, 小2び, 中3び)		ニギス	こめこ さとう	オリーブオイル あぶら	たまねぎ にんじん にんにく レモン
		アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな キャベツ きりぼしだいこん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
2 (水)	三小6年なし 荻小5年なし	もちむぎいりごはん			こめ もちむぎ		
		チーズいり タコライスのぐ	ぶたにく だいず	こなチーズ	さとう	あぶら	たまねぎ セロリー にんにく トマト
		もずくスープ	とうふ	もずく	じゃがいも		にんじん えのきたけ こまつな ねぎ
		アセロラとうにゅうミルク	とうにゅう		さとう		アセロラ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
3 (木)	三小6年なし 荻小5年なし	ごはん			こめ		
		なすとベーコンのみそしる	ベーコン なまあげ みそ(だいず)		じゃがいも		なす ズッキーニ にんじん ねぎ
		コーンシユーマイ (幼1こ, 小・中2こ)	ぎょにくすりみ とうふ だいず		でんぱん こむぎこ パンこ(こむぎこ) さとう	ラード	コーン たまねぎ
		きりぼしだいこんの キムチいため	ぶたにく	こんぶ	さとう	ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん たまねぎ にら きくらげ はくさい だいこん ねぎ にんにく にんじん しょうが
		中)かんそうござかな(カレー)		かたくちいわし	さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4 (金)	三小4年なし	ごはん			こめ		
		わんたんスープ	ぶたにく なると		わんたん(こむぎこ)		もやし ねぎ こまつな にんじん しいたけ メンマ
		ヤンニョムチキン	とりにく		でんぱん こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	にんにく
		きゅうりのピリからあえ				ごまあぶら	きゅうり しょうが
		中)チーズ		チーズ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

こんなことありませんか？

わたし 私たちの声を聞いてください…

ちょっとちょっと、
かおにストローが
ついたままよ。
しつらいねっ！

よごれたままで
かえされるのは
いやだよ～

もっとていねい
にあつかってよ

ストローや袋があると、
つまって故障しちゃうん
だ。みんなの食器が洗え
ないよ

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン
7 (月)	 たなばた こんだて	うめごはん			こめ でんぱん さとう		うめ
		たなばたじる	かまぼこ		そうめん(こむぎこ)		にんじん えのきたけ オクラ
		おほしさまメンチカツ	ぶたにく だいず		さとう でんぱん パンこ(こむぎこ) こむぎこ	あぶら	たまねぎ
		アーモンドおひたし				アーモンド	こまつな キャベツ もやし
		あまのがわゼリー	とうにゅう	かんてん	さとう		
8 (火)		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ちゅうかめん			こむぎこ		
		トマトしおラーメンスープ	ぶたにく あさり			あぶら	にんにく しょうが たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ トマト きくらげ えのきたけ こまつな
		ミyakミyakコロッケ (おおさかばんばくきねん)	おおさか かんさいはんばく こうしき 大阪・関西万博2025の公式 キャラクター「ミyakミyak」 えがきが描かれたコロッケです！		じゃがいも さとう パンこ(こむぎこ) こむぎこ こめこ	あぶら	たまねぎ
		にいがたしさんすいか					すいか
9 (水)		ごはん			こめ		
		小・中)あじつけのり	かつおぶし	のり こんぶ いりこ	さとう		しいたけ
		なすとかぼちゃのみそしる	ベーコン みそ(だいず)				なす かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな
		さばのしおこうじやき	さば				
		キャベツのごまゆかり				ごま	キャベツ きゅうり あかしそ
10 (木)	東小4年・ 5年なし 金中2年なし	ごはん			こめ		
		なつやさいのハヤシソース	ぶたにく		じゃがいも さとう こむぎこ でんぱん	あぶら ラード	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ ズッキーニ トマト
		プレーンオムレツ	たまご		さとう	あぶら	
		あまなつサラダ				あぶら	キャベツ きゅうり あまなつ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11 (金)	東小4年・ 5年なし 金中2年なし	にいがたしさん とうもろこしごはん			こめ		コーン
		うちまめのみそしる	うちまめ とうふ みそ(だいず)		じゃがいも		えのきたけ にんじん ねぎ
		しおこうじレモンからあげ	とりにく		でんぱん こめこ	あぶら	レモン にんにく しょうが
		こまつなともやしの いそかあえ		のり	さとう		こまつな もやし にんじん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

あとかたづけ かんしゃ こころ うつつ かがみ

後片付けは感謝の心を映す鏡

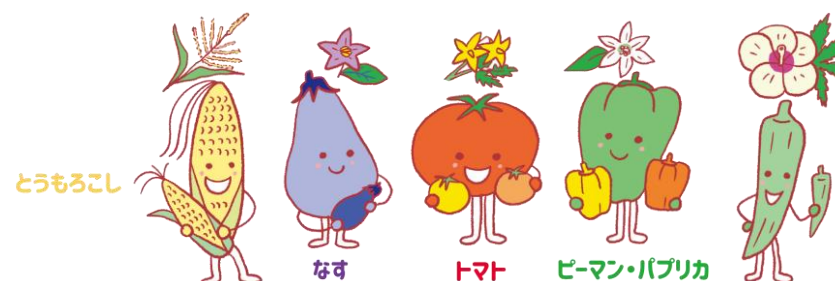
まずは「ピカピカ返し」を心がけよう！

かえ しょうっき わ おち

返ってきた食器で分かるみんなの思い。
なかなか会えない調理員さん・・・
まずは後片付けを丁寧にすることで、
感謝の気持ちを伝えてみよう！

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかがつ	しほう	ビタミン
14 (月)		チーズいりよこわりパン		だっしふんにゅう チーズ	こむぎこ さとう		
		やさいスープ	ベーコン		じゃがいも マカロニ(こむぎこ)	あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ
		ハンバーグの トマトソースかけ	ぶたにく ぎゅうにく		パンこ(こむぎこ) もちむぎ こむぎこ こめこ でんぶん さとう こんにゃくこ	あぶら	たまねぎ マッシュルーム トマト
		にいがたしさんメロン					メロン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15 (火)		ごはん			こめ		
		なつやさいカレー	ぶたにく ひよこまめ		じゃがいも こめこ こむぎこ はちみつ さとう でんぶん	あぶら	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ りんご にんにく トマト かぼちゃ
		えだまめサラダ				あぶら	えだまめ キャベツ きゅうり コーン あかピーマン
		いちごアイス			さとう	あぶら	いちご レモン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16 (水)	一 小4年なし 二 小なし	ごはん			こめ		
		なつやさいとんじる	ぶたにく とうふ みそ(だいず)		じゃがいも		なす にんじん オクラ ねぎ
		さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ(こむぎこ) こむぎこ でんぶん	あぶら	
		きりこんぶのにつけ	あぶらあげ うちまめ	こんぶ	さとう	あぶら	にんじん こんにゃく
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17 (木)	二 小なし 小合小5年なし	ごはん			こめ		
		たまごとレタスのスープ	とうふ たまご		でんぶん	ごまあぶら	きくらげ にんじん レタス コーン ねぎ
		いわしのカリカリフライ (幼1び, 小2び, 中3び)		いわし	さとう でんぶん じゃがいも げんまいこ こめこパンこ	あぶら	しょうが
		きりぼしナポリタン	ウインナー		さとう	あぶら	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ピーマン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18 (金)	二 小なし 小合小5年なし	もちむぎいりごはん			こめ もちむぎ		
		なすいりマーボーどうふ	とうふ だいず ぶたにく みそ(だいず)		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ にら なす にんにく しょうが しいたけ きくらげ
		ちゅうかサラダ	とりにく	わかめ	はるさめ(でんぶん) さとう	ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん
		れいとうみかん					みかん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

ぐんぐんのびろ 夏野菜



とうもろこし

なす

トマト

ピーマン・パプリカ

オクラ

太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、たくさんの栄養がつまっています。今月の給食にも、たくさんの夏野菜をとりいれました！



日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかがつ	しほう	ビタミン
8/28 (木)	全幼稚園なし 二 小、金 小なし	ターメリックライス			こめ	あぶら	
		スパイスカレー	とりにく ひよこまめ		じゃがいも こめこ こむぎこ はちみつ でんぶん さとう	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ トマト にんにく しょうが りんご かぼちゃ
		ふくじんづけ			さとう		だいこん なす にんじん れんこん しょうが しそのは
		せとうちレモンゼリーの フルーツあえ			さとう		りんご もも ようなし レモン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8/29 (金)	三 幼なし 二 小、金 小なし	おおむぎめん			こむぎこ おおむぎこ		
		かしわじる	とりにく あぶらあげ				にんじん えのきたけ しめじ ねぎ
		ちくわのいそべあげ (幼・小1こ, 中2こ)	ちくわ	あおのり	でんぶん こむぎこ	あぶら	
		ふうみづけ					きゅうり キャベツ しょうが
		小・中)フローズンヨーグルト		ヨーグルト			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

なつ よ ぼう しょうせいかつ 夏ばて予防のための食生活チェック

1 冷たいものばかり好んで食べている。

2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。

3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。

4 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。

5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。

6 夜ふかしすることが多い。

4個以上チェックがついた人は要注意！このままでは、夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとるようにしましょう！！