



7月こんだて表



令和7年7月号
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名	体をつくるたべもの	ねつや力になるたべもの	体のちょうしをととのえるたべもの
1火		きなこあげパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ ポトフ	きなこ ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	パン・あぶら・さとう じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ
2水		ごはん・ぎゅうにゅう わかさぎのいそべからあげ ブロッコリーのわふうあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう わかさぎ あおのり とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ あぶら ドレッシング	ひわこの日 ブロッコリー・キャベツ かぼちゃ・しめじ・たまねぎ・ねぎ
3木		むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのてりやき ひじきのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき・だいず・ひらてん たまご・とうふ・かまぼこ	こめ・おおむぎ さとう あぶら でんぶん	あかこんにゃく・さやいんげん たまねぎ・しめじ・ねぎ
4金		むぎごはん・ぎゅうにゅう コーンしゅうまい あじつけきゅうり マーボーなす	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく・みそ	こめ・おおむぎ ごまあぶら さとう・でんぶん	きゅうり なす・たまねぎ・しろねぎ・にんにく・しょうが あかしそ
7月		ゆかりごはん・ぎゅうにゅう ほしがたコロッケ キャベツのこんぶあえ そうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく・かまぼこ	こめ コロッケ・あぶら そうめん ゼリー	キャベツ たまねぎ・にんじん・ねぎ
8火		ごはん・ぎゅうにゅう さばのしおやき うらがみそぼろ ヒカド	ぎゅうにゅう さば ぶたにく・ひらてん とりにく	こめ 有機農業の日 さとう・あぶら さつまいも・でんぶん	国スポ・障スポ開催地第69回「長崎県」 ごぼう・こんにゃく・もやし・にんじん だいこん・しいたけ・ねぎ
9水		むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたじゃが こまつなのおひたし ひのなのふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ・かつおぶし	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう ごま	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・さやいんげん こまつな・キャベツ ひのな(は)
10木		ソフトめん・ぎゅうにゅう ミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく・だいず	ソフトめん レンズまめ・あぶら・ルウ ドレッシング	にんにく・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・とうもろこし
11金		むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげレモンあじ もやしのかつおあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・おおむぎ でんぶん・あぶら・さとう	レモン もやし・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・しめじ・ねぎ
14月		むぎごはん・ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ・おおむぎ さとう・でんぶん はるさめ・ごまあぶら	キャベツ・たまねぎ・ピーマン・しろねぎ・にんにく・しょうが チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん
15火		しよくパン・ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	パン さとう ドレッシング ルウ・あぶら	キャベツ・きゅうり・パプリカ とうもろこし・たまねぎ・にんじん
16水		ごはん・ぎゅうにゅう さけのこうみソースかけ くきわかめのきんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう さけ くきわかめ・ぶたにく とりにく・とうふ・みそ	こめ さとう・でんぶん あぶら	しろねぎ・にんにく・しょうが あかこんにゃく ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ
17木		むぎごはん・のむヨーグルト なつやすいかレー コーンサラダ ひのなピクルス	のむヨーグルト ぶたにく ひのなちゃんの日	こめ・おおむぎ ルウ・あぶら ドレッシング	たまねぎ・ズッキーニ・トマト・かぼちゃ・なす・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし ひのな

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。☞スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。
 お願い：小学校の7月分の給食費の引き落としは、7月31日(木)です。6月分の再振替日は7月15日(火)です。口座残高の確認をお願いします。

なつやすみ しょくせいかつ 夏休みの食生活のポイント

- **朝食**をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- **早寝**や**早起き**をしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- **冷たいもの**のとりすぎに**気**をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- **栄養**バランスのよい**食事**をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>ちょうしょく 朝食をとろう</p>	<p>はやね はやお 早寝や早起きをしよう</p>
<p>つめ 冷たいもののとりす ぎに気をつけよう</p>	<p>えいよう 栄養バランスのよい 食事をとろう</p>