



7月こんだて表



令和7年7月号
中学校
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
1火		牛乳 黒糖きなこ揚げパン トマトオムレツポトフ	きなこ トマトオムレツ とり肉	牛乳	パン 黒糖 グラニュー糖	油	たまねぎ にんじん キャベツ
2水		牛乳 ご飯 わかさぎの磯辺からあげ フロッコリーの和風和え かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ 青のり	米	油 ドレッシング	びわ湖の日 ブロッコリー キャベツ かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ
3木		牛乳 麦ご飯 とりの照り焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	とり肉 大豆 さつま揚げ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	米 大麦 砂糖 砂糖 でんぶん	油	さやいんげん こんにやく たまねぎ ねぎ
4金		牛乳 麦ご飯 コーンしゅうまい 味付けきゅうり 麻婆なす	豚肉 みそ	牛乳	米 大麦 でんぶん 砂糖	ごま油 油	きゅうり なす たまねぎ 白ねぎ にんにく しょうが
7月		牛乳 ゆかりご飯 星形コロケ キャベツの昆布和え とうめん汁 セブテデザート	とり肉 かまぼこ	牛乳 昆布	米 コロケ そうめん ゼリー	油	七夕献立 赤しそ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ
8火		牛乳 ご飯 さばの塩焼き 蒲上どぼろ ヒカド	さば 豚肉 さつま揚げ とり肉	牛乳	米 砂糖 さつまいも でんぶん	油	国スポ・障スポ開催地めぐり第69回「長崎県」 ごぼう こんにやく もやし にんじん 大根 にんじん しいたけ ねぎ
9水		牛乳 麦ご飯 日野菜ふりかけ 小松菜の和風和え 豚じゃが	かつおぶし 豚肉	牛乳 昆布	米 大麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま ドレッシング	日野菜の葉 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん
10木		牛乳 ソフトめん ミートソース イタリアンサラダ	豚肉 とり肉 大豆	牛乳	ソフトめん レンズ豆	ハヤシルウ オリーブ油 ドレッシング	たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし
11金		牛乳 麦ご飯 とりの唐揚げレモン味 もやしのかつお和え 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 大麦 でんぶん 砂糖	油	レモン 小松菜 もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ
14月		牛乳 麦ご飯 国鍋肉 春雨スープ	豚肉 とり肉	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぶん 春雨	油	たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんじん
15火		牛乳 ツナマヨ トースト コールスローサラダ ユーンスープ	ツナ とり肉 豆乳	牛乳 チーズ	パン	ドレッシング ドレッシング 油 ホワイトルウ	キャベツ きゅうり 赤パブリカ とうもろこし たまねぎ
16水		牛乳 ご飯 さけの香味ソースがけ 茎わかめのきんぴら 豚汁	さけ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	米 小麦粉 砂糖 でんぶん 砂糖	油 油	白ねぎ にんにく しょうが こんにやく じゃがいも にんじん 大根 ねぎ
17木		飲むヨーグルト 麦ご飯 夏野菜カレー 海そうサラダ 日野菜ピクルス	豚肉	飲むヨーグルト わかめ	米 大麦 小麦粉	油	にんにく たまねぎ スズキーニ かぼちゃ なす しょうが トマト りんご キャベツ 日野菜 ひのなちゃんの日

★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：7月分の給食費の口座振替日は、7月31日(木)です。7月分の再振替日は8月15日(金)です。口座残高の確認をお願いします。



気をつけたい

夏休みの生活習慣



日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜更かしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

休みの日も

牛乳を
飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚や小松菜などの青菜などにも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べた



いことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ意義にすさしてください。

