



学校給食献立表

～旬の食材～
Watermelon
すいか



令和7年7月
Bブロック

石岡市立石岡学校給食センター
杉並小・石岡中・国府中・府中中

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子 を整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			児童	生徒
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂類			
1 (火)	ごはん					ごはん			663 21.4 2.2	802 25.1 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	しおメンチカツ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	パン粉	油	塩 しょうゆ チキンブイヨン		
	ごもきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	ごま 油 ごま油	しょうゆ		
	じゃがいものみそしる	生あげ みそ		にんじん 小松菜	ねぎ	じゃがいも		和風だし		
2 (水)	たんたんめん(ソフトめん)	ぶた肉 みそ		にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	中華めん さとう でんぷん	ごま ごま油	しょうゆ 中華スープの素 粉末麺 豆板醤	620 22.2 2.4	794 28.5 3.1
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	グリーンサラダ			アスパラガス ブロッコリー	キャベツ きゅうり			塩ドレッシング		
	むらさきいもち					米粉 さつまいも	ごま 油			
3 (木)	ごはん					ごはん			606 23.6 2.3	767 27.0 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳			(コーヒースロップ)				
	コーヒースロップ(中学校のみ)									
	おほしまハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ にんにく	さとう	油	アップルソース 酢 しょうゆ		
	ひじきのいりに	ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油	しょうゆ 和風だし		
4 (金)	たなばたじる	とり肉 たら なた		小松菜 にんじん	玉ねぎ	でんぷん		かつおだし 和風だし しょうゆ 塩	611 20.5 1.7	775 24.6 2.1
	むぎごはん					ごはん 麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	なまあげのあんかけ	生あげ ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん		しょうゆ 和風だし		
	だいこんのごまずあえ			にんじん	切干大根 大根 きゅうり	さとう	ごま	酢 しょうゆ		
7 (月)	あじつけのり		のり				ごま油	塩	609 24.9 2.3	754 30.6 3.0
	キーマカレー (ナン キーマカレー)	ぶた肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	ナン	油	ウスターソース スープストック カレー粉 カレールウ		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	パスタサラダ(サウザンドドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	油	(ドレッシング)		
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
8 (火)	ごはん					ごはん			679 26.2 1.9	802 29.0 2.3
	はっこうにゅう		発酵乳							
	とりにくのたつたあげ(2こ)	とり肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ		
	かいそうサラダ		こんぶ わかめ くわかくめ	にんじん	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング		
	とうふとこまつなのみそしる	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ			和風だし		
9 (水)	ミルクパン					パン			608 21.2 1.7	813 26.5 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	オムレツ	鶏卵				さとう				
	ラタトゥイユ	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ スズキニ なす にんにく		オリーブ油	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	フルーツポンチ	豆乳			パインアップル みかん もも りんご	さとう				
10 (木)	ごはん					ごはん			660 20.3 2.1	796 24.3 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	コロッケ(ソース)	牛肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉		(ソース)		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロドレッシング		
	ベーコンとたまごのスープ	ベーコン とり肉 鶏卵	チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ	パン粉		コンソメ 塩 こしょう		
11 (金)	むぎごはん					ごはん 麦			626 23.2 1.8	778 26.9 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	*なっとう	納豆						たれ からし		
	じゃがいものうまに	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	和風だし しょうゆ		
	キムチのみそしる	とり肉 みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ キムチ	パン粉	ごま油	和風だし		
14 (月)	バターロール					パン			623 22.9 2.1	854 30.3 3.1
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミートスパゲティ	ぶた肉 大豆	チーズ	トマト にんじん パセリ	干しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ さとう	油	スープストック ウスターソース トマトケチャップ 塩 こしょう		
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			イタリアンドレッシング 塩		
	*アイスクリーム		牛乳			水あめ				
15 (火)	ごはん					ごはん			617 24.0 1.8	773 29.2 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あじみそフライ	あじ みそ				パン粉	油			
	しらたきのごもくに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	干しいたけ	しらたき さとう	ごま油	しょうゆ 酒 和風だし		
	なすのみそしる	生あげ みそ		にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ			和風だし		
16 (水)	ひやしきつねうどん(ソフトめん・ ぐ・つゆ)	油あげ 鶏卵	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	ソフトめん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし めんつゆ	605 19.9 3.0	763 24.8 3.9
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かきあげ			にんじん しゅんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油			

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)		
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			児童	生徒	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類				
17 (木)	ごはん					ごはん			681 19.4 2.2	876 23.7 2.9	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	はるまき			にんじん	たけのこ キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 春雨	油				
	ゆうききゅうりのしおナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	鶏だし 塩			
	にくだんごのあまずあんかけ	とり肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	パン粉 さとう でんぶん	ごま油 油	トマトケチャップ チキンがらスープ 酢 しょうゆ 酒 塩			
18 (金)	ごはん					ごはん			655 25.4 2.0	794 29.5 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	カジキのレモンカツ	カジキ		レモン		パン粉	油				
	ゴーヤチャンプルー	ハム 豆腐 鶏卵 かつお節		にんじん	にがうり		ごま油 油	和風だし 塩 こしょう			
	かぼちゃのみそする	とり肉 みそ		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		和風だし			
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。								栄養基準値		650	830
* 印は学校配送となります。 献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。										26.8	34.2
＜今月の石岡市の食材＞米、きゅうり、キャベツ、ねぎ、小松菜、アスパラガス、なす、ピーマン、みそ										2.0未満	2.5未満

～スタディーメニュー・小4理科「植物のようす(ツルレイシ)」～

ツルレイシやヘチマには、「おばな」と「めばな」とよばれる2つの種類の花があり、めばなの元のふくらんだところがさらに大きくなったところが実です。おばなには実はありません。また、ゴーヤは沖縄の呼び名で、正式には「にがうり」や「ツルレイシ」という名前です。

給食センターだより

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バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

水分補給は何を飲む？

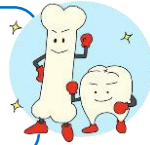
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



夏も牛乳を飲もう！

夏休みに入ると、牛乳を飲む機会が減ってしまいます。お家で意識して牛乳を飲むようにしましょう。

成長期に大切
カルシウム



「運動＋牛乳」で 熱中症に強い体を作ろう！

運動の直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、血液量が増加し、熱中症リスクを効果的に下げることができます。

筋肉をつけるために牛乳を飲むなら 運動前？運動後？

筋肉をつけるなら、**運動後**の牛乳がおすすめです。牛乳のたんぱく質は植物性のたんぱく質と比べ、体内で筋肉を効率的につくり、効果もより長く続きます。

元気な1日は朝ごはんから！

朝は脳のエネルギーが欠乏状態。朝ごはんを食べることで集中力や記憶力がアップします。また、朝ごはんは寝ている間に低下した体温を上昇させ、胃や腸を刺激して排便を促す働きもあります。朝ごはんをきちんと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

※食物アレルギーや乳糖不耐症で牛乳が飲めない人は、小魚や海藻類、大豆製品、青菜などを積極的にとるのがおすすめです。



あさごはんの3つのスイッチ



夏休み明けの給食は、
9月1日(月)から始まります。