

令和7年 7月予定献立表

宇陀市立学校給食センター

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)
こ ん だ て め い	【宇陀やさいの日】【半夏生こんだて】 ぎゅうにゅう あじつけパン ツナのトマトソーススパゲティ あげたこやき やさいスープ	ぎゅうにゅう ごはん ビーンズキーマカレー ピーマンのにくづめフライ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう あじつけパン てづくりさけフライ コールスローサラダ ほうれんそうとベーコンのスープ	【宇陀のゆうきやさいの日】 ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん ハンバーグステーキ ロメインレタスのいそのかサラダ こまつなのみそしる	【たなばたこんだて】【ならの日】 ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき やまどルージュのてんぷら たなばたにゅうめん たなばたデザート	ぎゅうにゅう さばサンド キャベツのカレーソテー レタスとフレッシュトマトのスープ
ざ い り よ う め い	ぎゅうにゅう あじつけパン スパゲティ ツナ しろワイン たまねぎ にんじん こまつな トマト トマトかん なたねあぶら オリーブあぶら コンソメ こしょう(くろ) にんにく(おろし) さとう バジルチップ たこやき なたねあぶら とりにく にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたひきにく なたねあぶら しお こしょう(しろ) さけ たまねぎ にんじん だいず ひよこまめ レッドキドニー グリーンピース トマトかん カレー レニ デミグラスソース カレーこ コンソメ さとう ウスターソース ピーマンのにくづめフライ なたねあぶら とうがん とうふ ほししいたけ えび たまねぎ にんじん あおねぎ とりがらスープのもと うすくちしょうゆ しょうが(おろし) かたくりこ	ぎゅうにゅう あじつけパン さけ しお こしょう(しろ) こおぎこ パンこ なたねあぶら キャベツ きゅうり コーン にんじん コールスロードレッシング ベーコン さけ たまねぎ にんじん ほうれんそう コンソメ うすくちしょうゆ こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグ たまねぎ にんじん アップルピューレ にんにく(おろし) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ さとう はちみつ かたくりこ ロメインレタス きゅうり にんじん とうふ のりのつくだに ごまあぶら すりごま こまつな たまねぎ じゃがいも あぶらあげ にんじん みそ だしパック	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにく しょうが(おろし) さけ こいくちしょうゆ さとう みりん かたくりこ なたねあぶら たまねぎ にんじん コーン えだまめ やまどルージュ やまどルージュひげ す かたくりこ てんぷらこ わふうだしのもと みず なたねあぶら そうめん にんじん かまぼこ(ほし) ほししいたけ たまねぎ オクラ うすくちしょうゆ だしパック たなばたゼリー	ぎゅうにゅう きかくパン さば さけ しょうが(おろし) こいくちしょうゆ こめこ かたくりこ なたねあぶら キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ カレーこ しお こしょう(しろ) なたねあぶら ベーコン しろワイン レタス たまねぎ トマト コーン コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう(しろ)
	イ和キ -/たんぱく質	イ和キ -/たんぱく質	イ和キ -/たんぱく質	イ和キ -/たんぱく質	イ和キ -/たんぱく質	イ和キ -/たんぱく質
幼稚園	472kcal 17.6g	591kcal 23.4g	475kcal 22.3g	476kcal 17.9g	497kcal 17.6g	502kcal 20.6g
小学校	623kcal 24.2g	789kcal 32.1g	631kcal 28.0g	667kcal 25.3g	696kcal 25.7g	633kcal 25.9g
中学校	752kcal 29.0g	901kcal 37.1g	778kcal 34.1g	750kcal 27.9g	809kcal 30.1g	779kcal 31.4g

日・曜	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう バーベキューどん かぼちゃのみそしる	【万博 世界の料理】 ぎゅうにゅう こめこパン オレンジチキン アクアパッツァふうスープ ミャクミャクデザート	【宇陀やさいの日】 ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス きりぼしだいこんのサラダ	【なかよしこんだて】 ぎゅうにゅう ロメインレタスとトマトの にくみそどん わかめのすましじる わらびもち	ぎゅうにゅう あじつけパン なすのミートグラタン はなやさいソテー コンソメスープ
ざ い り よ う め い	ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにく ぶたにく ウインナー さけ なたねあぶら キャベツ たまねぎ ヤングコーン ピーマン にんじん トマトケチャップ ウスターソース アップルピューレ さとう にんにく(おろし) しょうが(おろし) こしょう(くろ) しお かたくりこ かぼちゃ たまねぎ にんじん あぶらあげ こまつな みそ だしパック	ぎゅうにゅう こめこパン とりにく さけ かたくりこ こおぎこ なたねあぶら オレンジジュース レモンかじゅう マーマレード さとう とりがらスープのもと ノンエッグマヨネーズ かたくりこ パセリチップ えび たら しお たまねぎ トマト じゃがいも ズッキーニ きパプリカ にんじん セロリ しろワイン なたねあぶら オリーブあぶら コンソメ わふうだしのもと くろこしょう にんにく(おろし) しょうが(おろし) バジルチップ カットゼリー(さくらんぼ) カットゼリー(サイダー) とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ごはん おおむぎ ぶたにく さけ ピーマン なす にんじん じゃがいも トマト たまねぎ カレー カレーこ デミグラスソース ウスターソース しお こしょう(しろ) なたねあぶら コンソメ とりがらスープのもと さとう きりぼしだいこん にんじん きゅうり ツナ ノンエッグマヨネーズ こいくちしょうゆ さとう	ぎゅうにゅう ごはん ぶたひきにく しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン はるさめ しろねぎ トマト ロメインレタス しょうが(おろし) にんにく(おろし) あかみそ さとう トウバンジャン とりがらスープのもと こいくちしょうゆ さけ なたねあぶら ごまあぶら いりごま とうふ かまぼこ わかめ ほししいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ だしパック みりん わらびもち	ぎゅうにゅう あじつけパン なす ぶたひきにく たまねぎ なたねあぶら オリーブあぶら にんにく(おろし) トマトかん トマトケチャップ さとう しお こしょう(しろ) ピザようチーズ パンこ アルミカップ ブロッコリー カリフラワー にんじん コンソメ なたねあぶら ベーコン さけ たまねぎ こまつな にんじん コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう(しろ)
	イ和キ -/たんぱく質	イ和キ -/たんぱく質	イ和キ -/たんぱく質	イ和キ -/たんぱく質	イ和キ -/たんぱく質
幼稚園	454kcal 19.3g	526kcal 22.3g	477kcal 16.2g	412kcal 15.2g	448kcal 16.3g
小学校	651kcal 28.0g	719kcal 31.1g	682kcal 23.9g	670kcal 23.4g	612kcal 23.1g
中学校	763kcal 33.0g	886kcal 37.9g	799kcal 27.8g	767kcal 27.0g	754kcal 27.9g

すいぶん
こまめに水分を！

「こまめに水分を！」
すいぶんをこまめに飲んで！

こまめに水分を！
すいぶんをこまめに飲んで！

こまめに水分を！
すいぶんをこまめに飲んで！

なつやうふう
熱中症を防ぐために、
いしき
意識して水分をとりましょう。

なつやうふう
熱中症を防ぐために、
いしき
意識して水分をとりましょう。

なつやうふう
熱中症を防ぐために、
いしき
意識して水分をとりましょう。

赤：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆14日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

きゅうしよく 7月給食だより



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。夏休みも近くなり一学期の勉強もあと少しとなりました。暑い季節こそ、朝ごはんをしっかり食べてこまめに水分補給をして、熱中症予防にも心がけてください。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



7月に使用する地場産物

たまねぎ・にんじん・こまつな・トマト・
キャベツ・じゃがいも・ほうれんそう・なす・
ロメインレタス・きゅうり・大和ルージュ・
かぼちゃ・ピーマン・しいたけ（有機野菜を含む）

1日・4日・11日は
「宇陀やさいの日」
です！

詳しくは、裏の献立表の
太文字になっている部分で
確認してください！



宇陀市立学校給食センター

おやつと上手に付き合おう！

- ① 量を決めて食べる。(150～200kcalが目安)
- ② 時間を決める。(食事の前や夜遅くに食べるのはダメ)
- ③ 組み合わせを考える。(おやつ＝おかしではありません)

みたらし団子 1本
(55g)
107kcal



シュークリーム 1個
(70g)
148kcal

アイスクリーム 1個
(40g)
71kcal

ポテトチップス 1/2袋
(30g)
162kcal

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも！



季節の果物や牛乳・乳製品、おにぎりとお茶など、取り合わせて食べましょう。ダラダラ食べるのが一番よくないので、お菓子は量を決めて分けてから食べましょう。

おすすめのおやつ

おにぎり

ヨーグルト

サンドイッチ

くだもの果物

きな粉団子

小魚ナッツ

野菜スティック

焼きいも



給食レシピ紹介 “塩だれ豚丼”

(6月27日実施分)



【材料 (中学生4人分)】

- 豚肉 260g
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 塩 小さじ1/2強
- ごま油 小さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ1と2/3
- 酒 小さじ1強
- 酢 小さじ1強
- レモン果汁 小さじ1強
- おろしにんにく 小さじ1強
- いりごま 4g
- 粗挽き黒こしょう 1.2g
- 白ねぎ 50g
- ごま油 小さじ1と1/2
- たまねぎ 260g
- にんじん 80g
- キャベツ 130g
- 片栗粉 小さじ1

【作り方】

- ① 白ねぎはみじん切り、たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 豚肉を☆の調味料、白ねぎと一緒に20分以上、下味をつけて漬けておく。
- ③ 漬けた豚肉を炒める。
- ④ たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ キャベツを加えてさらに炒める。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 仕上げにごま油を加える。