



令和7年 7月 学校給食献立表

さぬき市大川学校給食共同調理場

★今月の食育目標：おやつのとり方を考えよう

よくかんで
食べよう

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校2年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)		
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質(g)		
1	火	牛乳		牛乳								
		たこ飯	たこ 油揚げ		にんじん	ごぼう 干しいたけ えだまめ しょうが	米	なたね油	清酒 しょうゆ みりん 削り節(だし)	634	837	
		煮びたし	てんぷら 油揚げ		小松菜 にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ みりん 削り節(だし)			
		半夏だんご					すいとん 小豆あん			23.0	29.6	
2	水	牛乳		牛乳						576	704	
		ナン					ナン					
		キーマカレーソース	豚肉 牛肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ なす にんにく 炒めたまねぎ		なたね油 カレールウ	赤ワイン ウスターソース チャツネ カレー粉 鶏がらだし			
		夏野菜サラダ	ロースハム			キャベツ きゅうり コーン スツキーニ	希少糖	なたね油	しょうゆ 酢	22.5	27.4	
		冷凍みかん				みかん						
		型抜きチーズ(小中学校のみ)		チーズ								
	3	木	牛乳		牛乳						610	791
			麦ごはん					米 大麦				
			いわしの梅煮	いわし梅煮								
			かみかみあえ	するめ	こんぶ	にんじん	きゅうり 切干大根 コーン	希少糖	ごま	しょうゆ 酢	24.3	29.6
			かきたま汁	鶏卵 豆腐 かまぼこ		ねぎ	たまねぎ しいたけ	でんぷん		しょうゆ だし昆布 削り節(だし)		
		大豆ふりかけ	大豆ふりかけ									
4	金	牛乳		牛乳						626	837	
		コッペパン					コッペパン					
		揚げ鶏のレモンソースかけ	鶏肉			レモン	希少糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ			
		粉ふきいも					じゃがいも			27.5	35.6	
		コーンポタージュ	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	にんじん バセリ	コーン たまねぎ	小麦粉	なたね油 バター	コーンクリームスープ チキンコンソメ 鶏がらだし			
7	月	牛乳		牛乳						652	834	
		麦ごはん					米 大麦					
		豚肉と厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ	こんにやく 希少糖	なたね油	しょうゆ みりん 清酒 削り節(だし)			
		白うりの酢の物		わかめ ちりめん	にんじん	白うり きゅうり	希少糖	ごま	酢 しょうゆ	22.9	28.2	
		七夕ゼリー					ゼリー					
		味つけのり		味つけのり								
8	火	牛乳		牛乳						578	752	
		黒糖パン					黒糖パン					
		オムレツ	オムレツ									
		パンpinkサラダ(マヨネーズ風調味料)	ロースハム		かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン		マヨネーズ風ソース	酢	21.7	27.9	
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん バセリ	キャベツ スツキーニ セロリー たまねぎ		なたね油	チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし			
9	水	牛乳		牛乳						586	764	
		ダイシモチ麦ごはん					米 ダイシモチ麦					
		三豊なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 三豊なす 生きくらげ しょうが にんにく	希少糖 でんぷん	なたね油	清酒 しょうゆ トウバンジャン チキンコンソメ ケチャップ	22.6	28.6	
		中華サラダ	ロースハム		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	希少糖	ごま油	酢 しょうゆ			
		ミニトマト(小中学校のみ)			ミニトマト							
10	木	牛乳		牛乳						625	816	
		ごはん					米					
		白身魚の甘酢あんかけ	メルルーサ		にんじん ビーマン	たまねぎ	希少糖 でんぷん 小麦粉	なたね油	酢 しょうゆ みりん			
		大豆の五目煮	大豆 ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ	こんにやく 希少糖	なたね油	しょうゆ みりん 煮干し(だし)	23.5	29.9	
		オクラのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		オクラ ねぎ にんじん	たまねぎ			煮干し(だし)			
11	金	牛乳		牛乳						595	789	
		コッペパン					コッペパン					
		ハンバーグのバーベキューソースかけ	ハンバーグ			りんご にんにく たまねぎ しょうが	希少糖	なたね油	しょうゆ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース			
		ゆで野菜			にんじん 小松菜	キャベツ コーン				23.0	30.3	
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ セロリー	マカロニ じゃがいも	なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ			
		冷凍みかん				みかん						
	14	月	牛乳		牛乳						573	746
			ごはん					米				
			小あじの三杯酢		小あじ	ねぎ	しょうが	希少糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ 酢 一味		
			ごまあえ			にんじん 小松菜	もやし キャベツ	希少糖	ごま	しょうゆ	20.7	25.9
			かぼちゃのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし)		

さぬきの
給食



令和7年 7月 学校給食献立表

さぬき市大川学校給食共同調理場

★今月の食育目標：おやつのとり方を考えよう

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年 中学校2年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質(g)	
15	火	牛乳		牛乳						516	679
		ジュシー(沖縄風たきごみごはん)	豚肉	ひじき	にんじん	干しいたけ えだまめ	米 こんにやく	なたね油	清酒 しょうゆ みりん だし昆布		
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン 豆腐 かつお節		にんじん	にがうり もやし キャベツ		ごま油 なたね油	しょうゆ みりん 清酒	19.2	24.2
		もずくのスープ		もずく	ねぎ	たまねぎ しめじ			中華だし 鶏がらだし しょうゆ だし昆布 削り節(だし)		
		ちんすこう					ちんすこう				
16	水	牛乳		牛乳						634	809
		ごはん					米				
		さばの塩焼き	さば						清酒	24.3	29.8
		オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ	きゅうり もやし	希少糖		しょうゆ ポン酢		
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ			煮干し(だし)		
17	木	牛乳		牛乳						582	759
		夏野菜カレーライス(麦ごはん)					米 大麦				
		夏野菜カレーライス(ルウ)	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす えだまめ にんにく		カレールウ なたね油	赤ワイン カレー粉 鶏がらだし トマトペースト チャツネ	19.3	24.0
		海藻サラダ	ロースハム	海藻ミックス		キャベツ きゅうり	希少糖	なたね油	酢 しょうゆ		
		福神漬け				福神漬け					
18	金	牛乳		牛乳						595	754
		小型コッペパン					コッペパン				
		なすとトマトのミートスパゲッティ	牛肉 豚肉 大豆		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす しめじ	スパゲッティ	なたね油	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ トマトペースト ウスターソース ビーフコンソメ	22.7	28.4
		アーモンドサラダ				キャベツ きゅうり コーン	希少糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢		
		ももゼリー					ももゼリー				

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。

※加工食品の内容成分や特定原材料等の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。

※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。

※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。 さぬき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表

令和7年6月分学校給食費口座振替日は、令和7年7月31日(木)です。
前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。

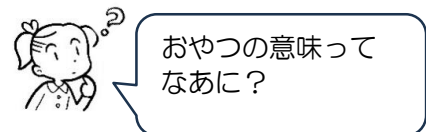
7月使用予定の地場産物



いただきますーす！

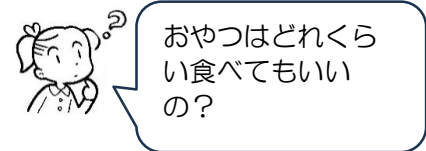
今月の食育目標：おやつのとり方を考えよう

いよいよ夏休みが始まります。そこで気を付けてほしいのが、「おやつのとり方」です。家族みなでおやつのとり方について考えてみましょう。



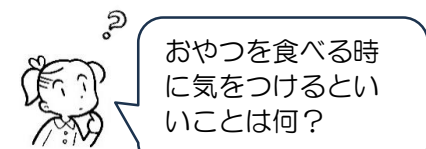
おやつの意味って
なあに？

おやつは、間食ともいい、朝・昼・夕の3回の食事ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。おやつ＝お菓子と思いがちですが、お菓子ばかりでなく**普段の食事で不足しがちな野菜・果物・乳製品**などからも選ぶといいですね！



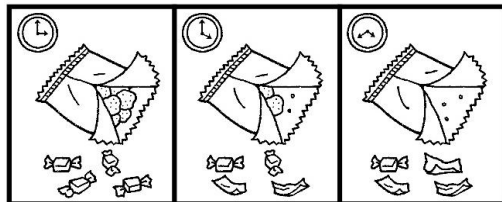
おやつはどれくらい
食べてもいいの？

おやつをとるときは、1日に必要なエネルギーの10～15%を目標にするといいでしょう。でも、年齢や性別、運動量などでも違うので、まずは**200kcalを目安**にしてみるといいでしょう。



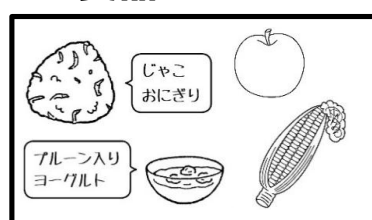
おやつを食べる時に
気をつけるという
ことは何？

その1 だらだら食べはやめよう！



おやつを食べる時は時間を量を決めましょう。
テレビを見たりゲームをしたりしながら食べると、つい食べ過ぎてしまい、肥満や虫歯の原因にもなります。

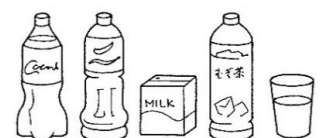
その2 不足しがちな栄養素や食品をとろう！



小魚・ヨーグルト・牛乳
果物・野菜など

その3 水分補給は無糖中心！

普段は水や麦茶など、無糖の飲み物がおすすめです。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でもいいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。



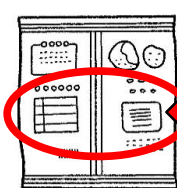
Q. 塾の後はおなが がすきます。夜 食はとらない方 がよいの？



A. 夜食は肥満等の原因になるので、できるだけとらない方がいいでしょう。夜食をとる場合は、塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、雑炊やうどん、ホットミルクなどできるだけ消化がよく、温かいものを選ぶようにしましょう。スナック菓子やラーメンなど脂質が多いものは避けましょう。



Q. 表示はどこを見れば よいの？



A. 市販のお菓子を選ぶときは、裏の原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表からはエネルギー量や、塩分量が分かります。