



# 令和7年 7月 学校給食献立表

さぬき市志度学校給食共同調理場

★今月の食育目標：おやつのとりの方を考えよう

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年生	中学校2年生		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			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					
1	火	牛乳		牛乳						634	837		
		たご飯	たご 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)				
		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						580	708		
		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	砂糖	なたね油	しょうゆ 酢			22.5	27.3
		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						624	808		
		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	砂糖	ごま	しょうゆ 酢			25.0	30.7
		かきたま汁	鶏卵 豆腐 かまぼこ		ねぎ	たまねぎ しいたけ	でんぶん		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						629	840		
		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	なたね油	しょうゆ				
		粉ふきいも					じゃがいも					27.4	35.5
コーンポタージュ	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ	コーン たまねぎ	小麦粉	なたね油 パター	チキンコンソメ 鶏がらだし						
7	月	牛乳		牛乳						655	836		
		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	砂糖	ごま	酢 しょうゆ			22.9	28.3
七夕ゼリー					ゼリー								
味つけのり		味つけのり											
8	火	牛乳		牛乳						579	752		
		黒糖パン					黒糖パン						
		プレーンオムレツ	オムレツ										
		パンキンサラダ(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			21.8	27.9
コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	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						569	740		
		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 でんぶん	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				
		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	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ			22.6	28.9
ミニトマト(小中学校のみ)			ミニトマト										
10	木	牛乳		牛乳						623	812		
		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 でんぶん 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	30.0
たまねぎのみそ汁	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						594	788		
		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 パセリ	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						574	744		
		ごはん					米						
		小あじの三杯酢		小あじ	ねぎ	しょうが	砂糖 でんぶん	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	砂糖	ごま	しょうゆ			21.0	26.2
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)						

よくかんで  
食べよう

さぬき市の  
給食



# 令和7年 7月 学校給食献立表

さぬき市志度学校給食共同調理場

★今月の食育目標：おやつのとりに方考えよう

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年生	中学校2年生
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
15	火	牛乳		牛乳						519	684
		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		にんじん	にがうり もやし		なたね油	しょうゆ みりん 清酒		
		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						633	
		ごはん					米				
		さばの塩焼き	さば						清酒		
		オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ	きゅうり もやし	砂糖		しょうゆ ポン酢		
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ			煮干し(だし)		
17	木	牛乳		牛乳						612	
		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	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす		カレールー	赤ワイン 鶏がらだし		
		海藻サラダ	ロースハム	海藻ミックス	ピーマン トマト	えだまめ にんにく		なたね油	チャツネ ウスターソース		
		福神漬け				キャベツ きゅうり	砂糖	なたね油	酢 しょうゆ		
18	金	牛乳		牛乳						593	750
		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	にんにく たまねぎ なす	スパゲッティ	なたね油	赤ワイン ケチャップ		
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	なたね油	トマトピューレ トマトペースト		
		ももゼリー				コーン たまねぎ	ももゼリー		ウスターソース ビーフコンソメ		

※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



## いただきまーす！

## 今月の食育目標：おやつのとりに方考えよう

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、「おやつのとりに方」です。家族みなでおやつのとりに方について考えてみましょう。

Q. おやつの意味ってなに？

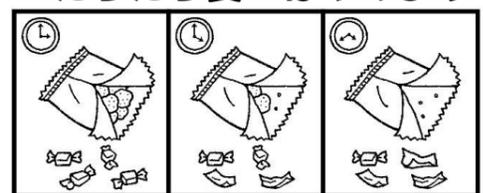
A. おやつは、間食ともいい、朝・昼・夕の3回の食事ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。おやつ＝お菓子と思いがちですが、お菓子ばかりでなく**普段の食事で不足しがちな野菜・果物・乳製品**などからも選ぶといいですね！

Q. おやつはどれくらい食べてもいいの？

A. 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。

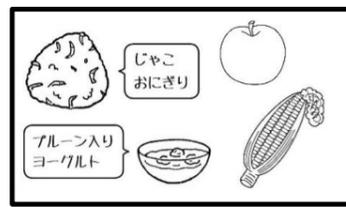
Q. おやつを食べる時に気をつけることはいったい何？

### 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。

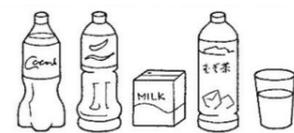
### その2 不足しがちな栄養素や食品をとろう！



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。

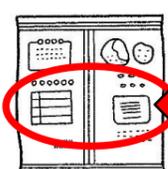


Q. 塾の後はおながすきます。夜食はとらない方がよいの？

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、塩分量がわかります。