



# 令和7年 7月 学校給食予定献立表(1)



行方市立学校給食センター

| 日曜日 | 献立名             | 主な材料と食品分類       |                 |                  |                               |                  |              | 調味料他      | エネルギー                            |     |      |
|-----|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-------------------------------|------------------|--------------|-----------|----------------------------------|-----|------|
|     |                 | おもに体をつくる(あか)    |                 | おもに体の調子を整える(みどり) |                               | おもにエネルギーになる(きいろ) |              |           |                                  |     |      |
|     |                 | 1群              | 2群              | 3群               | 4群                            | 5群               | 6群           |           |                                  |     |      |
|     |                 | たんぱく質           | 無機質             | カロテン             | ビタミンC                         | 炭水化物             | しぼう          |           |                                  |     |      |
| 1   | まるパン            |                 |                 |                  |                               | まるパン             |              |           | kcal                             |     |      |
|     | ぎゅうにゅう          |                 | ぎゅうにゅう          |                  |                               |                  |              |           |                                  |     |      |
|     | とうにゅうコロケ        | とうにゅうコロケ        |                 |                  |                               | あぶら              |              | 幼         | 569                              |     |      |
|     | ごぼうサラダ          | ちくわ             |                 | にんじん             | ごぼう                           |                  | ごまクリームドレッシング | 小         | 667                              |     |      |
| 2   | ごはん             |                 |                 |                  |                               | ごはん              |              |           | kcal                             |     |      |
|     | ぎゅうにゅう          |                 | ぎゅうにゅう          |                  |                               |                  |              |           |                                  |     |      |
|     | さばのみそに          | さばのみそ           |                 |                  |                               |                  |              | 幼         | 544                              |     |      |
|     | パンサンスー          | ボンレスハム たまご      |                 | にんじん             | もやし きゅうり                      | はるさめ さとう         | ごまあぶら        | しょうゆ すからし | 小                                | 674 |      |
| 3   | どさんこ汁           | ぶたにく どうふ みそ     | わかめ             | にんじん             | もやし ながねぎ どうもろこし               |                  | あぶら          | バター       | わふうだし ミルクカルシウム                   | 中   | 809  |
|     | カレーなんばんうどん      | どりにく なた         |                 | にんじん ほうれんそう      | たまねぎ ながねぎ                     | ソフトめん てんぷん       |              |           | カレーウかつおぶし しょうゆ かりん カレーこ わふうだし しお |     | kcal |
|     | ぎゅうにゅう          |                 | ぎゅうにゅう          |                  |                               |                  |              |           |                                  |     |      |
|     | かいそうサラダ         | かにかまぼこ          | かいそうミックス        | にんじん             | きゅうり キャベツ どうもろこし              | こんにやく            |              |           | ちゅうかしおドレッシング                     | 幼   | 616  |
| 4   | たまごドーナツ         |                 |                 |                  |                               | たまごドーナツ(卵)       | あぶら          |           |                                  | 小   | 718  |
|     |                 |                 |                 |                  |                               |                  |              |           |                                  | 中   | 894  |
|     | ごはん【かみかみ給食】     |                 |                 |                  |                               | ごはん              |              |           |                                  |     | kcal |
|     | ぎゅうにゅう          |                 | ぎゅうにゅう          |                  |                               |                  |              |           |                                  |     |      |
| 5   | なんこついつつくね       | なんこついつつくね       |                 |                  |                               | さとう              |              |           | しょうゆ かりん さけ いちみどうがらし             | 幼   | 571  |
|     | ごもくきんぴら         | さつまあげ           |                 | にんじん グリーンピース     | ごぼう                           | こんにやく さとう        | あぶら          | ごま        | しょうゆ かりん さけ わふうだし                | 小   | 712  |
|     | なつやすいのみそしる      | みそ あぶらあげ        |                 | さやいんげん こまつな かぼちゃ | たまねぎ なす                       |                  |              |           | わふうだし                            | 中   | 858  |
|     | ごはん【七夕給食】       |                 |                 |                  |                               | ごはん              |              |           |                                  |     | kcal |
| 6   | ぎゅうにゅう          |                 | ぎゅうにゅう          |                  |                               |                  |              |           |                                  |     |      |
|     | ほしがたハンバーグトマトソース | ハンバーグ           |                 | トマト              |                               | さとう              |              |           | トマトケチャップ ウスターソース                 | 幼   | 513  |
|     | チーズサラダ          | ★               | チーズ             | にんじん             | キャベツ きゅうり                     |                  |              |           | イタリアドレッシング                       | 小   | 676  |
|     | たなばたスープ たなばたゼリー | ショルダベーコン かまぼこ   | もずく             | にんじん チンゲンサイ      | たまねぎ どうもろこし                   | ゼリー              | ごまあぶら        |           | ちゅうかスープ しょうゆ しお                  | 中   | 809  |
| 7   | ミルクパン           |                 |                 |                  |                               | ミルクパン            |              |           |                                  |     | kcal |
|     | ぎゅうにゅう          |                 | ぎゅうにゅう          |                  |                               |                  |              |           |                                  |     |      |
|     | クリスピーチキン        | クリスピーチキン        |                 |                  |                               |                  | あぶら          |           |                                  | 幼   | 519  |
|     | ほうれんそうとコーンのソテー  | ショルダベーコン        |                 | にんじん ほうれんそう      | どうもろこし しめじ                    |                  | あぶら          | バター       | しお こしょう                          | 小   | 627  |
| 8   | たまごトマトのスープ      | どりにく たまご        |                 | にんじん チンゲンサイ トマト  | たまねぎ                          | じゃがいも てんぷん       |              |           | さけ しお こしょう コンソメ                  | 中   | 786  |
|     | ごはん【美味しお給食】     |                 |                 |                  |                               | ごはん              |              |           |                                  |     | kcal |
|     | ぎゅうにゅう          |                 | ぎゅうにゅう          |                  |                               |                  |              |           |                                  |     |      |
|     | はるまき            | はるまき            |                 |                  |                               |                  | あぶら          |           |                                  | 幼   | 547  |
| 9   | さんしょくナムル        |                 |                 | こまつな にんじん        | もやし                           |                  | ごま ごまあぶら     |           | とりがらスープ                          | 小   | 726  |
|     | かじょうどうふ         | ぶたにく あつあげ みそ    |                 | にんじん チンゲンサイ      | たけのこ しいたけ ほうさい ながねぎ にんにく しょうが | こんにやく さとう てんぷん   | あぶら          | ごまあぶら     | しょうゆ トウバンジャン                     | 中   | 872  |
|     | 小コッペパン          |                 |                 |                  |                               | コッペパン            |              |           |                                  |     | kcal |
|     | ぎゅうにゅう          |                 | ぎゅうにゅう          |                  |                               |                  |              |           |                                  |     |      |
| 10  | フランクフルトのてっぱんやき  | フランクフルトソーセージ    |                 |                  |                               |                  |              |           |                                  | 幼   | 612  |
|     | やきそば            | ぶたにく            |                 | にんじん チンゲンサイ      | もやし たまねぎ キャベツ                 | ちゅうかめん           | あぶら          |           | やきそばソース                          | 小   | 675  |
|     | ほしのフルーツカクテル     | ★               |                 |                  | みかん バインアップル もも                | あんじんゼリー          |              |           |                                  | 中   | 804  |
|     | ごはん             |                 |                 |                  |                               | ごはん              |              |           |                                  |     | kcal |
| 11  | ぎゅうにゅう          |                 | ぎゅうにゅう          |                  |                               |                  |              |           |                                  |     |      |
|     | あじフライ           | あじフライ           |                 |                  |                               |                  | あぶら          |           | ちゅうのうソース                         | 幼   | 535  |
|     | マーボーなす          | ぶたにく だいず どうふ みそ |                 | にんじん えだまめ        | なす ながねぎ たけのこ しょうが にんにく        | さとう てんぷん         | あぶら          | ごまあぶら     | しょうゆ ちゅうかスープ トウバンジャン ミルクカルシウム    | 小   | 700  |
|     | わかめスープ          | どりにく なた         | わかめ             | にんじん             | ながねぎ たまねぎ えのきたけ               |                  |              |           | しょうゆ ちゅうかスープ こしょう しお             | 中   | 819  |
| 12  | ごはん             |                 |                 |                  |                               | ごはん              |              |           |                                  |     | kcal |
|     | はっこうにゅう         |                 | はっこうにゅう(ストロベリー) |                  |                               |                  |              |           |                                  |     |      |
|     | しろみぎかなのマヨネーズやき  | ホキ              |                 |                  |                               |                  |              | マヨネーズ(卵)  | かんそうバセリ                          | 幼   | 500  |
|     | チャブチエ           | ぶたにく            |                 | にんじん いら          | たけのこ しいたけ にんにく                | さとう はるさめ         | ごまあぶら        |           | しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ さけ しお こしょう | 小   | 690  |
| 13  | チンゲンサイのみそしる     | どうふ あぶらあげ みそ    |                 | にんじん チンゲンサイ      | ながねぎ しめじ                      | さつまいも            |              |           | わふうだし                            | 中   | 818  |

※(卵)は卵成分が入っています。※物資の都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。



# 令和7年 7月 学校給食予定献立表 (2)

行方市立学校給食センター

| 日曜日     | 献立名               | 主な材料と食品分類     |           |                       |                          |                   |                  | 調味料他                             | エネルギー |
|---------|-------------------|---------------|-----------|-----------------------|--------------------------|-------------------|------------------|----------------------------------|-------|
|         |                   | おもに体をつくる (あか) |           | おもに体の調子を整える (みどり)     |                          | おもにエネルギーになる (きいろ) |                  |                                  |       |
|         |                   | 1群<br>たんぱく質   | 2群<br>無機質 | 3群<br>カロテン            | 4群<br>ビタミンC              | 5群<br>炭水化物        | 6群<br>しぼう        |                                  |       |
| 15<br>火 | コッペパン / キャラメルクリーム |               |           |                       |                          |                   |                  | コッペパン<br>キャラメルクリーム               | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう            |               |           | ぎゅうにゅう                |                          |                   |                  |                                  |       |
|         | ハムカツ              |               |           |                       |                          |                   |                  | あぶら                              | 幼 525 |
|         | ブロッコリーサラダ         |               |           | にんじん ブロッコリー           | キャベツ きゅうり                |                   |                  | コーンクリームドレッシング                    | 小 638 |
| 16<br>水 | ポトフ               |               |           | にんじん チンゲンサイ           | たまねぎ キャベツ                |                   |                  | じゃがいも<br>しょうゆ スープストック しお<br>こしょう | 中 765 |
|         | ぶたにくどんぶり          | ぶたにく みそ       |           | にんじん                  | ながねぎ たけのこ<br>にんにく        | しょうが              | ごはん さとう<br>ごま    | しょうゆ テンメジャン<br>ミルクカルシウム          | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう            |               | ぎゅうにゅう    |                       |                          |                   |                  |                                  |       |
|         | あつやきたまご           | あつやきたまご(卵)    |           |                       |                          |                   |                  |                                  | 幼 578 |
| 17<br>木 | ゆでとうもろこし          |               |           |                       |                          | とうもろこし            |                  |                                  | 小 721 |
|         | ひやしちゅうか           | ボンレスハム たまご    |           | にんじん                  | キャベツ きゅうり もやし            |                   | ちゅうかめん<br>ごま     | ひやしちゅうかスープ(パック)                  | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう            |               | ぎゅうにゅう    |                       |                          |                   |                  |                                  |       |
|         | あげぎょうざ            | ぎょうざ          |           |                       |                          |                   |                  | あぶら                              | 幼 566 |
| 18<br>金 | れいとうみかん           |               |           |                       | みかん                      |                   |                  |                                  | 小 652 |
|         | 【なめがたの日給食】        |               |           |                       |                          |                   |                  |                                  |       |
|         | なめがたやさいなつカレーライス   | ぶたにく          |           | トマト にんじん ビーマン<br>かぼちゃ | とうもろこし たまねぎ<br>にんにく しょうが |                   | ごはん じゃがいも<br>あぶら | カレールウ ちゅうのうソース<br>ミルクカルシウム       | kcal  |
|         | ぎゅうにゅう            |               | ぎゅうにゅう    |                       |                          |                   |                  |                                  | 幼 499 |
| 金       | みずなどおぼのサラダ        | ボンレスハム        |           | にんじん みずな おおほ          | キャベツ きゅうり<br>もやし         |                   |                  | かんきつドレッシング                       | 小 687 |
|         | プリン               |               |           |                       |                          |                   | プリン              |                                  | 中 804 |

※(卵)は卵成分が入っています。※物資の都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

★今月の行方市産品(予定): 米・チンゲンサイ・たまねぎ・じゃがいも・きゅうり・こまつな・みずな・しめじ

★今月の茨城県産品(予定): ソフト麺・牛乳・豚肉・油揚げ・にんじん・さつまいも・かぼちゃ・なす・とうもろこし・大葉  
パセリ・長ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・ごぼう・さやいんげん・はくさい・にら・ピーマン

## 1ヵ月平均栄養量

| 区分  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | マグネシウム | 鉄    | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当 | 食物繊維 |
|-----|-------|-------|------|-------|--------|------|-------|--------|--------|-------|------|------|
|     | kcal  | g     | g    | mg    | mg     | mg   | μgRE  | mg     | mg     | mg    | g    | g    |
| 幼稚園 | 549   | 21.6  | 18.8 | 349   | 64     | 2.23 | 360   | 0.48   | 0.55   | 22    | 2.02 | 3.6  |
| 小学校 | 683   | 25.3  | 20.8 | 373   | 75     | 2.68 | 428   | 0.64   | 0.60   | 26    | 2.40 | 4.5  |
| 中学校 | 827   | 30.2  | 24.4 | 405   | 87     | 3.42 | 501   | 0.77   | 0.67   | 31    | 2.94 | 5.6  |

## 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、夜ふ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。



**な**んでも食べて丈夫な体をつくろう

**つ**め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

**や**さい(野菜)をしっかり食べよう

**す**いぶん(水分)補給をこまめにしよう

**み**んなで食事をする機会をつくろう

**「ふるさと応援寄附金」を活用しています！**  
**食材購入の一部は、「ふるさと応援寄附金」によってまかなわれています。**

☆「ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う「ふるさと」の地方公共団体(都道府県、市町村)に寄附した場合、所得税と住民税が軽減される制度です。



©KASHIMA ANTLERS

行方市は鹿島アントラースのホームタウンです