

令和7年度 7月

学校給食予定献立表



宇部市立原小学校

日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
(曜日)			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	塩分 (g)		
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類			
1 (火)	ごはん	とりにくとはるさめの スープ ガパオライスのぐ れいとうパイン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ たけのこ もやし にんにく しいたけ パイン	こめ はるさめ さとう	あぶら	564 21.4 1.5	 こざかな	はし スプーン
2 (水)	パン レーズンクリーム	レタススープ ミートオムレツ オーロラソテー	ベーコン ミートオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レタス キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	パン マヨネーズ あぶら レーズンクリーム	581 21.2 2.5	 くだもの	はし	
3 (木)	ごはん	トック じゃがぶたキムチ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ トック じゃがいも	ごまあぶら	544 19.3 1.6	 だいすせいひん	はし
4 (金)	パン いちごジャム	にくだんごのちゅうかに ヤーコンめんサラダ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ もやし	パン ジャム ヤーコンめん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	566 21.4 2.3	 さかな	はし
7 (月)	ごはん	あまのがわスープ ほしがたハンバーグ ラタトゥイユ たなばたデザート	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しいたけ なす	こめ ビーフン たなばた デザート	あぶら オリーブオイル	604 21.1 1.5	 かいそう	はし スプーン
8 (火)	ごはん	とりにくとのらスープ こんさいいりすぶた	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ ごぼう	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	600 21.4 1.4	 こざかな	はし
9 (水)	パン ブルーベリージャム	かぼちゃのスープ チキンとやさいのソテー	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ	パン ジャム	あぶら	528 22.7 1.9	 にゅうせいひん	はし
10 (木)	ごはん	なすのみそしる いわしのおろしに ピーマンのごまいため	とうふ みそ あぶらあげ いわしのおろしに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす あかピーマン	こめ ごまあぶら ごま	582 21.9 2.5	 いも	はし	
11 (金)	リコピンライス	もずくじる プレーンオムレツ メロンミルクプリン	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく オムレツ	にんじん トマト ねぎ	たまねぎ えだまめ	こめ あぶら メロンミルクプリン	557 23.6 2.6	 きのこ	はし スプーン	
14 (月)	パン マーシャルピーンズ	ワンタンスープ とりにくのチリソース	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく	パン さとう ワンタン でんぶん	あぶら マーシャル ピーンズ	627 25.3 2.9	 くだもの	はし
15 (火)	ごはん	しおとんじゃが ひじきサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく えだまめ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら ドレッシング	579 20.5 1.8	 しゅじつ	はし
16 (水)	しょうパン りんごジャム	スパゲティナポリタン こまつなとツナのソテー	ウインナー まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	パン ジャム スパゲティ	あぶら	540 20.3 2.2	 にゅうせいひん	はし
17 (木)	ごはん ひじきのり すいか	ごもくスープ にらたま すいか	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじきのり ひらてん	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ きくらげ すいか しいたけ	こめ ごまあぶら	559 22.4 1.8	 いも	はし	

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

ねっしゅうしょう よ ほろ

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



気温が高くなってくるこの時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

すいぶん ほきゅう

水分補給のポイント



すいぶん ほきゅう きん あす むぎちや あせ

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた

ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



★1日：ガパオライスの具
ガパオライスはひき肉やたけのこ、ピーマンなどを甘辛く味付けしたタイ料理です。ごはんの上にのせていただきます。

★4日：ヤーコン麺
ヤーコンはクク科の根菜で、オリゴ糖や食物繊維などを豊富に含み、ダイエットや生活習慣病の予防に注目されている野菜です。「ヤーコン麺」はヤーコンを練りこんで作った麺です。

★7日：七夕献立
七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつです。スープに入っているビーフンは「天の川」を、オクラは夜空に浮かぶ「お星さま」をイメージしています。