

令和7年7月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (赤字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1 火	ごはん 牛乳 枝豆コロッケ		ぎゅうにゅう わかめ		えだまめ たまねぎ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	630 795	20.1 25.5	
	しそひじきあえ		ひじき	しそ	はくさい じゃがいも とうもろこし					
	けんちん汁	なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも	ごまあぶら			
	角チーズ(中学校)		チーズ							
2 水	ごはん 牛乳 かに入り中華風卵焼き	たまご かに	ぎゅうにゅう		しいたけ たけのこ ねぎ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	662 784	24.1 28.0	
	切り干し大根の中華サラダ			にんじん 	きりぼしだいこん じゃがいも なす たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう さとう でんぶん	ごま ごまあぶら ごまあぶら			
	マーボーなす	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ						
	小型ロールパン 牛乳 ナポリタンスパゲッティ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう	あぶら			
3 木	きびなごのかりかりフライ (小2尾、中3尾)		きびなご		しょうが	じゃがいも でんぶん こめこ さとう	あぶら	626 758	21.8 26.2	
	サマーゼリーミックス				なつみかん バイン マスカット	さとう				
	ごはん 牛乳 揚げ鶏のおろしソースかけ	とりにく	ぎゅうにゅう		だいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら			
	千草あえ	あぶらあげ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	667 785	23.3 27.1	
7 月	切り干し大根のみそ汁	とうふ みそ		にんじん	きりぼしだいこん ごぼう えのきたけ					
	酢飯 牛乳 ちらし寿司の具	すめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ かんぴょう しいたけ	こめ さとう		669 809	24.2 29.3	
	星型ハンバーグ野菜あんかけ	とりにく ぶたにく		赤パプリカ トマト	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ラード			
	そうめん汁	あぶらあげ かまぼこ		こまつな オクラ	たまねぎ	そうめん				
8 火	【セタゼリー】				ぶどう みかん レモン	さとう		710 872	22.4 27.1	
	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす スキーマ	こめ むぎ カレーウ				
	チキンナゲット(小2個、中3個)	とりにく おから				こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら			
	グリーンサラダ ●コーンクリーミードレッシング				キャベツ じゃがいも えだまめ		コーンクリーミードレッシング			
9 水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き	さば	ぎゅうにゅう			こめ		627 754	26.7 31.4	
	ひじきサラダ ●ごまクリーミードレッシング		ひじき		キャベツ じゃがいも とうもろこし		ごまクリーミードレッシング			
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく		ごまあぶら			
	ソフトめん 牛乳 ミートソース	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん ハヤシルウ さとう				
10 木	チーズポテオムレツ	たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	707 897	28.7 35.5	
	まめまめサラダ ●イタリアンドレッシング	だいず			キャベツ えだまめ	ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ	イタリアンドレッシング			
	11 金	ごはん 牛乳 ししゃもフライの香味だれ (小2尾、中3尾)	ししゃも だいずこ		はねぎ	にんにく	こめ こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	686 830	23.5 28.4
		きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん ピーマン	ごぼう 	さとう	あぶら ごま ごまあぶら		
とうがんのみそ汁		なまあげ みそ		こまつな	とうがん えのきたけ					
14 月		ごはん 牛乳 チキンライスの具	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト 	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	こめ さとう	バター	677 833	24.0 29.3
	ハムチーズサンドフライ	ぶたにく とりにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	ラード あぶら			
	野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	じゃがいも				

令和7年7月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (太字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる			
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
15 火	ごはん 牛乳 あじフリッター(小中2個) ゴーヤチャンプルー わかめのみそ汁	あじ ぶたにく たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう オキアミ あおさ わかめ	にんじん	もやし ゴーヤ だいこん えのきたけ	こめ こむぎこ でんぶん こめこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	696 806	26.4 29.8
16 水	ごはん 牛乳 けんちんしのだのみそかけ かぼちゃサラダ ●ノンエッグマヨネーズ 鶏団子汁	とうふ あぶらあげ たらすりみ みそ とりだんご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ にんじん	キャベツ えだまめ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	713 835	24.4 27.7
17 木	ごはん 牛乳 てんちゃ ちゃーハンの具 野菜入りしゅうまい (小2個、中3個) 豆乳中華スープ 【ぶどうゼリー】(中学校)	ぶたにく とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	てんちゃ にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ どうもろこし えだまめ どうもろこし たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ ぶなしめじ しょうが ぶどう	こめ こむぎこ でんぶん パンこ さとう	ごまあぶら ラード ごまあぶら	587 769	21.2 25.4
							基準値 上段 小学校	650	21～32
							下段 中学校	830	26～42

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

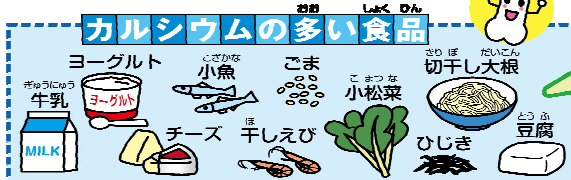


◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。



毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。

