

令和7年度

7 月 献 立 予 定 表

湯沢市学校給食センター

めあて：暑さに負けない食事をしよう

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかう 赤魚のごまみそ焼き しお 塩きんぴら とうふ 豆腐のすまし汁	とり ごもく 鶏五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 かきあげ きゅうりの変わり漬け チーズ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かにたま甘酢あんかけ アスパラの中華炒め ワントンスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの梅煮 こんさい こうや とうふ 根菜と高野豆腐のうま煮 こまつな 小松菜のみそ汁
7	8	9	10	11
ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のメンチカツ (パックソース) カラフルサラダ オクラのみそ汁 たなばたゼリー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩こうじ焼き インド煮 えのきのみそ汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうそう 鶏肉の香草パン粉焼き きりほし だいこん 切干大根のツナごまサラダ やさい 野菜スープ りんごジャム	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが煮 いりどり キャベツのみそ汁	やきにく どん 焼肉丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ブロッコリーのあえ物 じゃがいものみそ汁
14	15	16	17	18
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏チリ (小2個、中3個) ビーフン炒め ちゅうかう 中華風たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ て や 鮭の照り焼き いそべあえ なすのみそ汁	ひ ちゅうかう 冷やし中華 (パックスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 ピザポテト こたま 小玉すいか	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き そくせき 即席漬け だいこん 大根のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろカツ (パックソース) やさい いた 野菜炒め モロヘイヤのみそ汁
21	22	※はしは洗って毎日持ってきてみましょう。 ※献立は、物資の都合等により変更になる場合があります。		
うみ ひ 海の日 	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なつ やさい 夏野菜カレー ツナコーンサラダ れいとう 冷凍パイン	☆ 夏休み4つの約束 ☆ その1. 時間を決めて しっかり3食! その2. 給食なくても 毎日牛乳! その3. おやつ 食べ過ぎ注意! その4. 野菜や果物を たっぷり!		

その3.
おやつ
食べ過ぎ注意!

夏休みになると1日の食生活が
みだれがちです。1日3食しっ
かり食べて元気に過ごしましょう!

給食では毎日飲んでいる牛乳ですが、学校が休
みになると飲まない人も多そうです。牛乳は成長期
のみなさんには大切なカルシウム源。毎日コップ1
〜2杯は飲むようにしましょう。

アイスなどの甘いものの食べ過ぎ
は夏バテの原因にもなります。おや
つは時間と量を決めてほどほどに
しましょう。



不足しがちな野菜や果物
は私たちの体を健康に保
てくれる大切な食べもの
です。夏のおいしい野菜を食
事に取り入れましょう。

その4.
野菜や果物を
たっぷり!