



月目標：衛生的な食事をしよう。暑さに負けない食事をしよう。



＊給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

＊食材等の都合で献立を変更することがあります。

					食品名						栄養価			
					赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal			
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質 g			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 g	食塩相当量 g		
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校		
日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ										
1	黒糖パン		肉だんごと春雨のスープ フライビーンズ 大根とツナのサラダ		ぶたにく とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ しょうが えのき だいこん きゅうり レモン	こくとうパン ひまわりあぶら	625	765				
2	ごはん		辛味ワンタン 豚肉とピーマンの炒めもの きゅうりの中華あえ		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ピーマン パプリカ	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ きゅうり	こめ おおむぎ ワンタン さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら	600	729			
3	丸パン		かぼちゃのポターージュ おからハンバーグ ひじきと枝豆のサラダ		とりにく おからハンバーグ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ひじき	にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり えだまめ	まるパン こむぎ さとう	こめあぶら バター	702	872			
6	ごはん		夏のなす入りマーボー きのこしょうまい(2個) もやしのナムル		ぶたにく とうふ みそ きのこしょうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら もやし キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ しょうが たけのこ なす もやし キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう はるさめ でんぶ	こめあぶら	586	738		
7	ゆかり ごはん		七夕そうめん汁 星のコロッケ くずきりのサラダ 七夕ゼリー		なると コロッケ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん こまつな	たまねぎ えのき そうめんこんにゃく キャベツ きゅうり もやし	こめ おおむぎ くずきり たなばたゼリー	ひまわりあぶら こめあぶら	600	694		
8	ねじりパン		白菜とベーコンのスープ 手作りラザニア チキンサラダ		ベーコン ぶたにく サラダチキン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい にんにく キャベツ きゅうり レモン	ねじりパン ぎょうざのかわ	こめあぶら	602	734		
9	ごはん		ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め コロコロきゅうり		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが はくさい なす にんにく たけのこ もやし きゅうり だいこん	こめ おおむぎ ビーフン さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	602	733		
11	ミニコッペ パン		凍り豆腐のスープ ミートソースパンネ コールスローサラダ		ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし はくさい にんにく キャベツ きゅうり	ミニコッペパン ペンネ ドレッシング でんぶ	こめあぶら	587	715		
											25.7	30.4		
											20.4	23.5		
											3.1	3.9		

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う。食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。

調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。

料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。

料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間) 半夏生 タコ (関西地方) 網きりば (福井県)

7/7 七夕 そうめん

7/13～16 (または13～16) お盆 精進料理

7月下旬ごろ (2025年は7/25) 土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

きゅうりのヒミツ

きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。

なんと約95%の水分が、夏にぴったりの水分補給に最適です。