



令和7年 7月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター

日 付	献 立 名	【赤】のなかま	【緑】のなかま	【黄】のなかま	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に体を動かす エネルギーとなる		
★ 1 (火)	なつやさい 夏野菜のミートスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきのサラダ とうもろこし	牛乳 ぶた肉 大豆 牛肉 ひじき	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ズッキーニ なす マッシュルーム トマト えだまめ とうもろこし キャベツ 赤ピーマン	ソフトめん 油 さとう ハヤシルウ	小 681 中 812	くだもの
★ 2 (水)	たこめし ぎゅうにゅう 牛乳 たれつくね 兵庫県の ゆばい 湯葉入りみそ汁 しる わらびもち 郷土料理	牛乳 たこ とり肉 とうふ ゆば みそ	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ 葉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん わらびもち	小 695 中 813	骨ごと食べら れる小魚
★ 3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶた 豚キムチ炒め いた だいこん 牛乳 豚いとう 大根のナムル 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 くきわかめ	にんにく しょうが 青にら たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 白菜キムチ きゅうり だいこん みかん	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま油 でんぶん	小 621 中 734	海藻類
★ 4 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き や ABCマカロニスープ マーマレード	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	かぼちゃ しょうが ピーマン にんじん キャベツ ほうれんそう	コッペパン 油 マカロニ マーマレード	小 637 中 765	たまご
★ 7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のカレーじょうゆ焼き にく や きゅうりの酢の物 す もの たなばた 七タそうめん汁 じる たなばた 七タゼリー	牛乳 とり肉 魚そうめん 油あげ かまぼこ わかめ	しょうが にんじん きゅうり キャベツ オクラ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう 七タゼリー	小 689 中 805	いも類
★ 8 (火)	ジャージャーめん ぎゅうにゅう 牛乳 しお うま塩キャベツ パルルメロン	牛乳 大豆 ぶた肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ えだまめ キャベツ とうもろこし チンゲンサイ メロン	中華めん 油 さとう でんぶん ごま ごま油	小 662 中 767	魚介類
★ 9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すずぎの南蛮漬け なんばんづ にんじんしりしり とりだんごと冬瓜のスープ とうがん	牛乳 すずぎ とり肉 ツナ	ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ とうがん えのきたけ	米 麦 じゃがいも あげ油 米粉	小 689 中 810	種実類
★ 10 (木)	プルコギ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 どんぶり コーンしゅうまい きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	牛乳 みそ 牛肉 ひじき 魚すり身 とうふ	にんにく しょうが りんご にんじん たまねぎ もやし ピーマン 切干大根 きゅうり とうもろこし	米 麦 油 さとう ごま ごま油 小麦粉	小 630 中 736	たまご
★ 11 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ラタトゥイユ フレンチサラダ すいかゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ いんげん トマトピューレ キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし	コッペパン ピーナッツ 油 さとう すいかゼリー	小 649 中 780	豆・豆製品
★ 14 (月)	た こ 炊き込みツナピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のレモンバジル焼き にく や やさい 野菜スープ こざかな 小魚アーモンド	牛乳 ツナ とり肉 ベーコン カタクチワシ	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし マッシュルーム グリーンピース レモン果汁 こまつな だいこん	米 麦 オリーブオイル じゃがいも アーモンド さとう	小 636 中 721	くだもの
★ 15 (火)	おろしぶっかけうどん ぎゅうにゅう 牛乳 れんこんひき肉合わせ揚げ にく あ わふう 和風サラダ	牛乳 とり肉 わかめ	だいこん ねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん しいたけ れんこん	うどん あげ油 ごま ごま油 さとう	小 628 中 738	緑黄色野菜
★ 16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ しお や いんげんのごま和え あ ゴーヤチャンプルー	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ かつおぶし	さいいんげん キャベツ にんじん しょうが ゴーヤ にんじん たけのこ 干しいたけ	米 麦 ごま油 ごま さとう	小: 683 中: 808	たまご
★ 17 (木)	カラフル野菜のキーマカレー やさい ぎゅうにゅう 牛乳 かいそう 海藻サラダ セレクトデザート セレクト給食 (ソーダフロート風ゼリーまたはあまなつゼリー) の日	牛乳 牛肉 ひよこめ ぶた肉 海藻ミックス	にんにく たまねぎ なす りんご トマト 黄ピーマン 赤ピーマン とうもろこし キャベツ きゅうり	米 麦 油 カレーウ じゃがいも あまなつゼリー ソーダフロート風ゼリー	小: 688 中: 807	骨ごと食べら れる小魚

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材の成分分析につ
いて、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にできる旬のたべもの☆

きゅうり たまねぎ じゃがいも なす ピーマン トマト
かぼちゃ オクラ えだまめ とうがん ゴーヤ とうもろこし

生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が
乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、
体を成長させたりします。夜
は早く寝て十分な睡眠をとり
ましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促
す脳内物質のセロトニンが分
泌され、日中に活動しやす
くなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは
朝には残っていません。午前
中、元気に活動するために、
朝食をとりましょう。

