

令和7年 7月 小学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん	○		精白米, 精麦			574 kcal
	肉じゃが		ぶたもも肉小間	じゃがいも, 粗糖, 米油	たまねぎ, にんじん, しょうが, しらたき, グリンピース	みりん, しょうゆ, 水	24.5 g
	のり酢あえ		刻みのり	粗糖	もやし, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ	13.7 g
							1.9 g
2 水	もろこしごはん	○		精白米, 精麦	ホールコーン	日本酒, 並塩	616 kcal
	さばの塩焼き		さば			並塩	25.6 g
	葉山わかめの味噌汁		葉山わかめ, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, こまつな	さば・かつお削り節, 水	25.2 g
							2.5 g
3 木	ナン	○		ナン			587 kcal
	カレーソース		ぶたひき肉	じゃがいも, 米粉, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, しょうが, えだまめ	赤ワイン, トマトピューレー, ケ チャップ, チャツネ, カレー粉, ターメリック, ウスターソース, ベ イリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, 水	30.7 g
	ごまマヨサラダ		ゆで大豆	卵抜きマヨネーズ, 粗糖, 白ごま	ホールコーン, にんじん, きゅうり	からし粉, 酢, 並塩	19.2 g
	果物(すいか)				すいか		2.5 g
4 金	黒パン	○		◎黒パン			588 kcal
	スープ煮		とりもも肉角, ウィンナー, ★うずら卵	じゃがいも, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, グリンピース	赤ワイン, ナツメグ, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, こ しょう, 水	25.7 g
	マカロニサラダ			マカロニ, 卵抜きマヨネーズ, 粗糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, ホール コーン, レモン果汁	並塩	23.5 g
							2.3 g
7 月	葉山ひじきごはん	○	葉山ほしひじき, 油揚げ	精白米, 精麦, 粗糖, 米油	にんじん	しょうゆ, 日本酒	615 kcal
	さけの幽庵焼き		さけ	粗糖	ゆず果汁	日本酒, しょうゆ, みりん	34.8 g
	ばち汁		油揚げ, とりもも肉小間	そうめん(乾)	にんじん, オクラ, たまねぎ	しょうゆ, さば・かつ お削り節, 並塩, 水	17.7 g
	果物(パレンシアオレンジ)				パレンシアオレンジ		3.1 g
8 火	ごはん	○		精白米, 精麦			610 kcal
	揚げじゃが芋のそぼろ煮		ぶたひき肉	じゃがいも, 揚げ油, 粗糖, かたくり粉		しょうゆ, 日本酒	23.5 g
	卵と野菜のスープ		★卵		ホールコーン, ほうれんそう, にんじん, キャベツ	チキンスープ, しょう ゆ, 並塩, こしょう, 水	17.9 g
							2.3 g
9 水	ロールパン	○		◎ロールパン			586 kcal
	チリコンカン		ぶたひき肉, 大豆	マカロニ, 米油, 米粉	たまねぎ, にんじん, にんにく	パセリ(乾), ケチャップ, トマト ピューレー, 中濃ソース, しょう ゆ, 赤ワイン, チリパウダー, 並塩, こしょう, 水	27.8 g
	キャベツのごまドレッシング あえ			粗糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢	24.4 g
							2.7 g
10 木	から揚げご飯	○	とりもも肉小間	精白米, 精麦, かたくり粉, 揚げ油, 粗糖	しょうが, えだまめ	しょうゆ, みりん	593 kcal
	呉汁		ゆで大豆, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	とうがん, ごぼう, たまねぎ, にんじん	さば・かつお削り節, 水	22.7 g
	チョコプリン			チョコプリン			20.0 g
							1.9 g
11 金	チーズパン	○		◎チーズパン			568 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き		とりもも肉切り身	マーマレード	にんにく	しょうゆ, 日本酒, 粒マスタード	30.9 g
	肉団子入りビーフーフ		冷凍肉だんご	ビーフン	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし	チキンとポークスープ, しょうゆ, 並塩, こしょう, 水	26.3 g
							2.8 g
14 月	ごはん	○		精白米, 精麦			717 kcal
	手作りふりかけ(ゆかり)		さば・かつお削り節	粗糖, 白ごま		しょうゆ, ゆかり	32.4 g
	チキン南蛮		とりむね肉切り身	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖, 卵なしタルタルソース		並塩, こしょう, しょう ゆ, みりん, 酢	26.0 g
	田舎汁		油揚げ, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こんにゃく	さば・かつお削り節, 水	2.6 g
15 火	ごはん	○		精白米, 精麦			559 kcal
	麻婆なす		ぶたもも肉細切り, 八丁味噌	粗糖, ごま油, かたくり粉	なす, 長ねぎ, にんじん, なら, にんにく	しょうゆ, みりん, とうが らし(粉), 並塩, 水	25.5 g
	葉山わかめのナムル		葉山わかめ	ごま油, 白ごま	もやし, にんじん	しょうゆ	16.5 g
							1.8 g

宮崎県郷土料理

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 水	ドライカレーライス	○	ぶたひき肉	精白米, 精麦, 米油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, なす, ズッキーニ, トマト, 青ピーマン, にんにく, ホールコーン	ターメリック, カレー粉, ウスターソース, ナツメグ, 並塩, 赤ワイン, チキンとポークスープ, 水	681 kcal
	えだまめ				えだまめ	並塩	25.9 g
	ヨーグルト風クレープ		ヨーグルト風クレープ				24.2 g
							2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

献立表の見方

* 基準献立表は小学校4校
共通献立を記載しています。
校内行事等により給食提供
のない日があります。
学校行事については各
学校の「学校だより」等を

7月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
7/4(金)	スープ煮	○		
7/8(火)	卵と野菜のスープ	○		

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

※「卵」= ★
「乳」= ◎
「えび」= △
と材料名に印が入ります。

加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	えび	かに	くるみ	小麦粉	そば	卵	乳	落花生	その他
ウインナー									豚肉
チョコプリン									
冷凍肉団子									鶏肉・豚肉・大豆
クレープ									大豆

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載。これら以外の食品は、葉山町ホームページの「加工食品アレルギー表示一覧表」でご確認ください。「葉山の給食 加工食品」と検索してください。



夏休み前、基本を押さえて取り組もう! 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」



なぜ朝ごはんが必要なの?

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがああります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

どうしたらいいの?

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。