

令和7年7月分学校給食基準献立予定表



Bブロック

日/曜	こ ん だ て 名	体内での働きと材料の種類			調味料など	平均栄養価	
		(黄) おもに働く 力になる	(赤) おもに体を つくる	(緑) おもに体の 調子をととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	ごはん 牛乳 あじのフライ からしあえ すましそうめん	米 小麦粉 パン粉 油 そうめん	牛乳 あじ うずら卵水煮	はくさい もやし にんじん 小松菜 干しいたけ しょうが	塩 こしょう ソース しょうゆ からし粉 かつお節	603	21.3
2 (水)	黒パン 牛乳 チキンソテー グリーンサラダ ★じゃがいものポタージュ	パン サラダ油 乾燥マッシュポテト	牛乳 とり肉 調理用牛乳 脱脂粉乳	にんにく キャベツ きゅうり ほうれん草	塩 こしょう ナツメグ ワイン 酢 からし粉 濃縮スープ 乾燥パセリ	595	30.4
3 (木)	たきこみごはん 牛乳 とり肉の甘酢だれ みそドレッシングサラダ	米 麦 さとう かたくり粉 油 サラダ油 ごま油 ごま	ぶた肉 牛乳 とり肉 みそ	にんじん キャベツ 干しいたけ もやし グリーンピース ほうれん草	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢	609	24.9
4 (金)	豚すき丼 牛乳 ピリカラもやし	米 麦 油 しらたき さとう ごま油	ぶた肉 凍り豆腐 牛乳	にんじん 長ねぎ はくさい もやし きゅうり しょうが	酒 しょうゆ 酢 一味とうがらし	572	23.0
7 (月)	夏野菜のカレー 牛乳 わかめサラダ	米 麦 油 小麦粉 サラダ油	ぶた肉 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり	酒 カレー粉 濃縮スープ 塩 トマトケチャップ しょうゆ ローリエ	626	19.7
8 (火)	★しょうゆ焼きそば 牛乳 揚げ大豆 ミックスフルーツ	むしめん 油 かたくり粉 ぶどうダイゼリー	ぶた肉 牛乳 大豆	にんじん たまねぎ もやし キャベツ みかん缶 りんご缶	しょうゆ 塩 こしょう	582	23.9
9 (水)	食パン 牛乳 じゃがいものクリーム煮 ごまドレッシングサラダ ジャム	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 ごま さとう サラダ油 ごま油 りんごジャム	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ	濃縮スープ 塩 こしょう ワイン ローリエ 酢 しょうゆ	673	27.7
10 (木)	ガパオライス 牛乳 春雨サラダ	米 麦 油 さとう 緑豆はるさめ ごま油 サラダ油	ぶたひき肉 大豆ミート 牛乳	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ みりん オイスターソース 塩 こしょう 乾燥バジル 酢 からし粉	594	21.8
11 (金)	ごはん 牛乳 とり肉と凍り豆腐のごまみそあえ 五目汁	米 かたくり粉 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 凍り豆腐 みそ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 干しいたけ	酒 しょうゆ かつお節 塩 みりん	628	21.6
14 (月)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト	スパゲッティ サラダ油 油 さとう 米粉	ぶたひき肉 大豆ミート 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	塩 トマトケチャップ トマトピューレ ソース こしょう ナツメグ ローリエ 酢	623	26.1
15 (火)	こぎつねごはん 牛乳 とりたま煮 ごまみそあえ	米 麦 さとう ごま	ぶた肉 油揚げ 牛乳 とり肉 うずら卵水煮 みそ	にんじん しょうが もやし 小松菜	酒 しょうゆ 塩	643	30.1
16 (水)	ぶどうパン 牛乳 マカロニグラタン ほうれん草のサラダ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 ごま油	牛乳 とり肉 調理用牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ ほうれん草 コーン	塩 乾燥パセリ 濃縮スープ こしょう しょうゆ 酢	651	26.9
17 (木)	黒パン 牛乳 ヤンニョムチキン ワンタンスープ	パン かたくり粉 油 さとう ごま ウェーブワンタン	牛乳 とり肉 ぶた肉	長ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	塩 こしょう コチジャン しょうゆ 一味とうがらし トマトケチャップ 酒 みりん 濃縮スープ	610	28.3
18 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め ごま入りおひたし	米 油 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ 豆板醤	580	21.6

★印は新献立

学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがあります。



給食費口座引落日：7月分は7月31日(木)です。口座の残高不足にご注意ください。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。
この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。
“いつでも・どこでも・誰でも” 発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。
熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。
また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。
早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた
と感じる前に
飲む



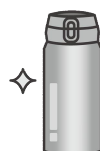
コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



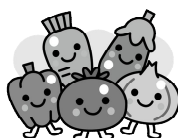
ペットボトルは、飲みかけのまま
放置すると細菌が増えて、食中毒
を起こす危険性があります。口を
つけたら早めに飲み切るようにし
ましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類
を取り外して、それぞれ洗剤でよ
く洗い、しっかり乾かしましょう。

◎ 地場産物の使用予定

7日(月): 県内産の食材を中心に給食を作る「かながわ産品学校給食デー」です。



夏野菜のカレー:

豚肉
トマト
なす
かぼちゃ
きゅうり

わかめサラダ:

神奈川県
市内長井・津久井産ほか神奈川県
市内長坂産ほか神奈川県
市内須軽谷・津久井産
市内長坂・津久井・長井・浦賀産

◎ 加工食品の食物アレルギー原因食物について

献立名	食材名	特定原材料								特定原材料に準ずるもの
		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	
黒パン	パン		○	○						大豆
食パン	パン		○	○						大豆
ぶどうパン	パン		○	○						大豆
しょうゆ焼きそば	むしめん			○						大豆
ジャム	りんごジャム									りんご
ミックスフルーツ	ぶどうダイスゼリー									
ヨーグルト	ヨーグルト		○							

※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品目のみ記載しています。



横須賀市教育委員会学校食育課
〒238-0032 横須賀市平作5-28-10
電話 046-850-1274 (給食運営担当) 046-850-1272 (給食費管理担当)