

# 令和7年7月分学校給食基準献立予定表



## C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<br>力になる                                  | (赤) おもに体を<br>つくる                  | (緑) おもに体の<br>調子をととのえる                              |                                                         | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1<br>(火)  | ロールパン 牛乳<br>ポークビーンズ<br>キャベツのサラダ          | パン 油<br>マカロニ 小麦粉<br>ごま油                            | 牛乳<br>ぶたひき肉<br>大豆                 | にんじん たまねぎ<br>にんにく ダイストマト<br>キャベツ コーン               | トマトケチャップ ソース<br>しょうゆ ワイン 塩<br>こしょう チリパウダー<br>乾燥パセリ 酢    | 580             | 24.4         |
| 2<br>(水)  | ごはん 牛乳<br>あじのフライ からしあえ<br>すましそうめん        | 米 小麦粉<br>パン粉 油<br>そうめん                             | 牛乳 あじ<br>うずら卵水煮                   | はくさい もやし<br>にんじん 小松菜<br>干しいたけ しょうが                 | 塩 こしょう ソース<br>しょうゆ からし粉<br>かつお節                         | 603             | 21.3         |
| 3<br>(木)  | 黒パン 牛乳<br>チキンソテー グリーンサラダ<br>★じゃがいものポタージュ | パン サラダ油<br>乾燥マッシュポテ<br>ト                           | 牛乳 とり肉<br>調理用牛乳<br>脱脂粉乳           | にんにく キャベツ<br>きゅうり ほうれん草                            | 塩 こしょう ナツメグ<br>ワイン 酢 からし粉<br>濃縮スープ 乾燥パセリ                | 595             | 30.4         |
| 4<br>(金)  | 豚すき丼 牛乳<br>ピリカラもやし                       | 米 麦 油<br>しらたき さとう<br>ごま油                           | ぶた肉<br>凍り豆腐<br>牛乳                 | にんじん 長ねぎ<br>はくさい もやし<br>きゅうり しょうが                  | 酒 しょうゆ 酢<br>一味とうがらし                                     | 572             | 23.0         |
| 7<br>(月)  | ごはん 牛乳<br>とり肉と凍り豆腐のごまみそあえ<br>五目汁         | 米 かたくり粉 油<br>さとう ごま                                | 牛乳 とり肉<br>凍り豆腐<br>みそ              | しょうが ごぼう<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ 小松菜<br>干しいたけ         | 酒 しょうゆ<br>かつお節 塩 みりん                                    | 628             | 21.6         |
| 8<br>(火)  | 夏野菜のカレー 牛乳<br>わかめサラダ                     | 米 麦 油<br>小麦粉<br>サラダ油                               | ぶた肉 牛乳<br>わかめ                     | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>かぼちゃ なす トマト<br>キャベツ きゅうり | 酒 カレー粉<br>濃縮スープ 塩<br>トマトケチャップ<br>しょうゆ ローリエ              | 626             | 19.7         |
| 9<br>(水)  | ★しょうゆ焼きそば 牛乳<br>揚げ大豆<br>ミックスフルーツ         | むしめん 油<br>かたくり粉<br>ぶどうダイゼリー                        | ぶた肉 牛乳<br>大豆                      | にんじん たまねぎ<br>もやし キャベツ<br>みかん缶 りんご缶                 | しょうゆ 塩 こしょう                                             | 582             | 23.9         |
| 10<br>(木) | 食パン 牛乳<br>じゃがいものクリーム煮<br>ごまドレッシングサラダ ジャム | パン じゃがいも 油<br>バター 小麦粉 ごま<br>さとう サラダ油<br>ごま油 りんごジャム | 牛乳 とり肉<br>脱脂粉乳                    | たまねぎ にんじん<br>コーン グリンピース<br>キャベツ                    | 濃縮スープ 塩<br>こしょう ワイン<br>ローリエ 酢 しょうゆ                      | 673             | 27.7         |
| 11<br>(金) | ガパオライス 牛乳<br>春雨サラダ                       | 米 麦 油 さとう<br>緑豆はるさめ<br>ごま油 サラダ油                    | ぶたひき肉<br>大豆ミート<br>牛乳              | たまねぎ ピーマン<br>にんにく にんじん<br>キャベツ 小松菜                 | 酒 しょうゆ みりん<br>オイスターソース 塩<br>こしょう 乾燥バジル<br>酢 からし粉        | 594             | 21.8         |
| 14<br>(月) | 黒パン 牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>ワンタンスープ            | パン かたくり粉<br>油 さとう ごま<br>ウェーブワンタン                   | 牛乳 とり肉<br>ぶた肉                     | 長ねぎ にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>ほうれん草                     | 塩 こしょう コチジャン<br>しょうゆ 一味とうがらし<br>トマトケチャップ 酒<br>みりん 濃縮スープ | 610             | 28.3         |
| 15<br>(火) | ごはん 牛乳<br>豚肉と生揚げのみそ炒め<br>ごま入りおひたし        | 米 油 さとう<br>かたくり粉 ごま                                | 牛乳 ぶた肉<br>生揚げ みそ                  | たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく<br>キャベツ 小松菜                 | 酒 しょうゆ 豆板醤                                              | 580             | 21.6         |
| 16<br>(水) | ミートソーススパゲッティ<br>牛乳 野菜サラダ<br>ヨーグルト        | スパゲッティ<br>サラダ油 油<br>さとう 米粉                         | ぶたひき肉<br>大豆ミート<br>牛乳<br>ヨーグルト     | にんじん たまねぎ<br>グリンピース<br>キャベツ コーン                    | 塩 トマトケチャップ<br>トマトピューレ ソース<br>こしょう ナツメグ<br>ローリエ 酢        | 623             | 26.1         |
| 17<br>(木) | こぎつねごはん 牛乳<br>とりたま煮 ごまみそあえ               | 米 麦<br>さとう ごま                                      | ぶた肉 油揚げ<br>牛乳 とり肉<br>うずら卵水煮<br>みそ | にんじん しょうが<br>もやし 小松菜                               | 酒 しょうゆ 塩                                                | 643             | 30.1         |
| 18<br>(金) | ぶどうパン 牛乳<br>マカロニグラタン<br>ほうれん草のサラダ        | パン マカロニ<br>油 バター<br>小麦粉 パン粉<br>ごま油                 | 牛乳 とり肉<br>調理用牛乳<br>脱脂粉乳<br>チーズ    | にんじん たまねぎ<br>ほうれん草 コーン                             | 塩 乾燥パセリ<br>濃縮スープ こしょう<br>しょうゆ 酢                         | 651             | 26.9         |

★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。



のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



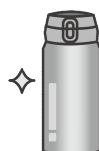
コップ1杯程度  
をこまめに  
飲む



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

8日(火): 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 |             |
| ロールパン    | パン       |       | ○ | ○  |    |     |    |    |     | 大豆          |
| 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)

