

令和7年7月分学校給食基準献立予定表



E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)	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
2 (水)	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
3 (木)	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
4 (金)	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
7 (月)	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
8 (火)	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
9 (水)	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
10 (木)	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
11 (金)	★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 ぶどうダイスゼリー	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
14 (月)	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
15 (火)	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
16 (水)	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
17 (木)	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
18 (金)	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

★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方は、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



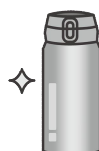
コップ1杯程度
をこまめに
飲む



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

10日(木): 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)

