



令和7年

7月

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっしび 実施日		こんだてめい 献立名	おもな材料とその働き			えいようりょう 栄養量					
にち 日	よう 曜		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校			
						I初値 (kcal)	蛋白質 (g)	I初値 (kcal)	蛋白質 (g)		
1	火	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 白菜スープ	牛乳 春巻き 豆腐 ぶた肉 とり肉 赤みそ	こめ 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ ねぎ にら たまねぎ はくさい	646	22.1	864	28.1		
2	水	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ こんにやくサラダ もやしスープ	牛乳 わかめ とり肉 ベーコン	こめ でんぷん 油 こんにやく 玉ねぎドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ もやし にら	614	23.0	806	28.7		
3	木	ごはん 牛乳 さばのみそかけ キャベツのサラダ 冬瓜の沢煮椀	牛乳 さば 赤みそ とり肉	こめ さとう でんぷん パンバンジードレッシング	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ とうがん ねぎ 干ししいたけ	626	23.8	818	29.7		
4	金	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ おひたし とん汁	牛乳 たら角切り竜田 ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 白ごま さとう じゃがいも こんにやく	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	610	25.7	803	32.0		
7	月	ツイストパン 牛乳 ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーのサラダ セタマトスープ セタデザート	牛乳 ポテトとお米のささみカツ ベーコン	ツイストパン イタリアンドレッシング マカロニ 天の川ゼリー	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト トマトピューレー	682	23.3	823	28.4		
8	火	ラーメン 牛乳 小籠包 ごぼうサラダ	牛乳 やきぶた なると 小籠包	ホット中華めん 香りごまドレッシング	にんじん ねぎ しなちく ほうれんそう ごぼう きゅうり キャベツ	673	27.0	811	31.9		
9	水	ひじきごはん 牛乳 白身魚フライ 小松菜のサラダ のっぺい汁	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ 白身魚フライ 豆腐	こめ さとう 油 塩中華ドレッシング さといも でんぷん	にんじん ごぼう えだまめ こまつな もやし だいこん 干ししいたけ ねぎ	611	23.9	829	30.3		
10	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ゴーヤチャンプルー キムチスープ	牛乳 ぎょうざ 厚揚げ ぶた肉 かつお節 とり肉	こめ 油 ごま油 でんぷん	ゴーヤ にんじん たまねぎ にら はくさい	638	21.9	864	28.1		
11	金	ごはん 牛乳 豚肉のサイコロ揚げ もやしサラダ いも団子汁	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ でんぷん 油 さとう たまねぎドレッシング いもち	もやし キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	664	25.3	861	31.5		
14	月	こどもパン 牛乳 ハンバーグ グリーンサラダ ワントンスープ	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 なると	こどもパン さとう 和風ドレッシング ワンタン	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら 干ししいたけ	657	25.3	816	31.6		
15	火	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 夏野菜カレー フルーツカクテル	牛乳 とり肉	こめ 油 じゃがいも レモンゼリー	かぼちゃコロッケ ピーマン なす にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが みかん もも パイン	729	19.4	928	23.8		
7月給食だより * 都合により献立を変更する場合があります。 * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。 * (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。 参考にしてください。						へいきんえいようりょう 平均栄養量		650	23.7	838	29.5
						きじゅんえいようりょう 基準栄養量		650	22～32	830	27～41

7月給食だより

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。夏ばてや熱中症にならないように、食生活に

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

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けられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 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。

給食メニュー紹介 「ゴーヤチャンプルー」

《材料4人分》

ゴーヤ	50g
塩	適量
厚揚げ	100g (縦半分1cm幅に切る)
ぶた肉	50g (3～4mm幅に切る)
にんじん	40g (千切り)
玉ねぎ	50g (薄切り)
油	小さじ1
酒	小さじ1
A オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
かつお節	5g
ごま油	小さじ1/2

《作り方》

- ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除いて3mm幅に切る。塩でもみ、塩分を洗い流し水気をきる。
- フライパンに油を熱しぶた肉を炒める。
- 火が通ったら、にんじん、玉ねぎを炒める。
- 油抜きした厚揚げ、ゴーヤを加えて炒める。
- Aの調味料で味付けする。
- 最後に、かつお節とごま油を加えて炒め、仕上げる。

ゴーヤは「夏野菜の王様」といわれるほど栄養たっぷりです。特に疲労回復に効果のあるビタミンCが豊富で、加熱によるビタミンCの損失が少ないことも特徴です。また、ゴーヤの苦み成分は「モモルデシン」という成分で食欲増進が期待できます。暑い夏を乗り切るためにおすすめの野菜です。



暑い夏、汗をかくぶん水分の補給は大切ですが、甘いジュースや清涼飲料水はたくさんの糖分をふくんでいます。糖分のとりすぎは、夏バテや肥満、虫歯の原因になります。注意10を参考にし、ジュースや清涼飲料水を飲みすぎないよう気をつけて長い夏休みを元気に過ごしましょう。

ジュース・清涼飲料水を飲むときの注意10



1 ジュースを水（お茶） がわりにしない

のどがかわいて、ジュースなど甘い飲み物を飲むと、それでのどがかわいてまた飲みたくなります。のどがかわいたらお茶、お水、牛乳を飲みましょう。

2 食事の前に飲まない

おなかがすいたとき、甘いものが先に胃に入ると、おなかがいっぱいになったような気がして、ご飯が食べられなくなります。

3 冷やしすぎない

よく冷えたジュースは甘さを感ぜずたくさん飲んでしまいます。冷たすぎるものは、胃を弱らせてしまいます。（食欲減退）

4 清涼飲料水を常備しない

冷蔵庫にジュースなどを買いおきしないようにし、お茶や牛乳を入れておくようにしましょう。

5 飲む量を決める

コップ1杯のジュースには、砂糖が約20g入っています。

6 流行やムードに ふりまわされない

テレビコマーシャルなどで、おいしそう…からだによさそう…に見えても少し考えて！

7 おやつには牛乳やお茶をそえて

甘い菓子と甘い飲み物の組み合わせは、完ぺきに糖分オーバー！虫歯予防のためにも飲み物は砂糖抜きで。

8 暑いからといって飲まない

暑さしのぎに、冷たいものを飲んでいませんか？飲んだだけで汗が出て、体力を消耗します。からだを冷やすなら、冷うがいや冷たいタオルで…

9 出かけるときはお茶持参

外出先でジュースなどが飲みたくならないように水筒にお茶を入れて持っていきましょう。

10 買うときは表示を見る

「甘さすっきり」は、糖分ゼロというわけではないし、思ったより、高エネルギーの清涼飲料水があります。着色料、甘味料、保存料、香料などの食品添加物が含まれているものがあるので表示をよく見て選びましょう。

