



令和7年7月 学校給食こんだて表【小学校】

日	曜	こんだて	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	栄養価		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
1	火	【びわ湖の日】 コッペパン 牛乳 わかさぎのエスカベッシュ カラフルソテー ズッキーニとトマトのスープ	コッペパン じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 わかさぎ とり肉	レモン果汁 黄パプリカ 赤パプリカ さやいんげん ズッキーニ トマト たまねぎ にんにく	538	21.5	29.1
2	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじき煮 油麩とかぼちゃのみそ汁	精白米 なたね油 三温糖 油ふ	牛乳 ぶた肉 ひじき 大豆 油あげ 米みそ	たまねぎ しょうが 赤こんにゃく かぼちゃ ぶなしめじ にんじん 葉ねぎ	582	24.7	28.3
3	木	ソフト麺 牛乳 いかの磯辺揚げ じゃがいものきんぴら 肉うどん汁	ソフト麺 じゃがいもでん粉 なたね油 じゃがいも ごま油 三温糖 いりごま	牛乳 いか あおさ 牛肉	にんじん 青ピーマン ごぼう 干しいたけ たまねぎ 葉ねぎ	571	22.5	33.6
4	金	ごはん 牛乳 タッカルビ チャブチェ トックスープ	精白米 三温糖 はるさめ なたね油 トック	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にら	587	21.6	25.8
7	月	【七夕献立】 ごはん 牛乳 星形ハンバーグケチャップソース ほうれん草の煮びたし そうめん汁 七夕ゼリー	精白米 三温糖 そうめん 七夕ゼリー	牛乳 ハンバーグ 油あげ かまぼこ	ほうれんそう もやし オクラ とうがん 干しいたけ にんじん たまねぎ	572	19.3	22.8
8	火	コッペパン 牛乳 ホキのオレンジソース キャベツとコーンのソテー キャロットポタージュ	コッペパン じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 ホワイトルウ	牛乳 ホキ	オレンジ果汁 キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ	587	22.9	30.4
9	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル じゃがいものうま煮 のり佃煮	精白米 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ かつおぶし とり肉 のり佃煮	にがうり もやし こんにゃく にんじん たまねぎ	543	19.8	23.2
10	木	【おなかすっきりの日】 コッペパン 牛乳 豚肉のハニーマスタード焼き かぼちゃのレモン煮 鶏団子のスープ	コッペパン はちみつ 三温糖 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とりつくね	たまねぎ にんにく かぼちゃ 干しぶどう レモン果汁 キャベツ にんじん	598	27.6	28.7
11	金	【守山の日】 ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 小松菜のポン酢炒め 守山産なすのごまみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油 すりごま	牛乳 さわら ささみ水煮 あつあげ 米みそ	ごまつな にんじん もやし なす たまねぎ ぶなしめじ	562	25.4	26.1

ごはんは守山産のみずかがみを使用しています。
献立名は、主食・牛乳・主菜・副菜の順に表示しています。



守山市教育委員会

令和7年7月発行

日	曜	こんだて	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	栄養価		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
14	月	【世界味めぐりの日（シンガポール）】ご はん 牛乳 ハイナンチーフアン 海南鶏飯（シンガポールチキンライスの具） チンゲンサイの炒め物 バクテー（豚肉のスープ）	精白米 三温糖 なたね油	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ぶた肉	しょうが チンゲンサイ もやし とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん にんにく 干しいたけ	560	25.8	27.6
15	火	【カルシウムたっぷりの日】 コッペパン 牛乳 ウインナーとポテトのグラタン 根菜のガーリックソテー 野菜スープ	コッペパン じゃがいも グラタンソース なたね油	牛乳 ウインナー チーズ くきわかめ とり肉	とうもろこし れんこん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ にんじん	558	22.8	30.2
16	水	【もーりもりの日 （夏野菜をたっぷりとうろ）】 ごはん 飲むヨーグルト あじのから揚げ 味付けきゅうり 夏野菜カレー	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 ごま油 レンズ豆 カレールウ	飲むヨーグルト あじ とり肉	しょうが きゅうり たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん	591	20.5	20.7

※栄養価は、4年生の一食あたりの値です。
学校行事、材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。



暑い夏を元気にすごしましょう！

もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
また、暑い夏を乗り切るには、水分補給も大切です。
下のポイントを参考にし、夏バテや熱中症を予防しましょう。

夏休み中もしっかり 早寝！早起き！朝ごはん！



早寝

眠ることは心と体の疲れを回復させ、脳や体を成長させる働きがあります。



早起き

太陽の光を浴びると『セロトニン』というホルモンが分泌され、心も体も元気になります。



朝ごはん

朝ごはんを食べることで頭と体を目覚めさせ、生活リズムをととのえます。



暑さに負けない！水分補給のポイント！

①一度にたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに飲みましょう。



②普段は水やお茶で水分補給をしましょう。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクもよいでしょう。



③飲み物の冷やしすぎや冷たいものの食べすぎに気を付けましょう。



④1日3食規則正しく食べ、食事からも水分を補給しましょう。

