



令和7年 7月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1	火	わかめごはん		わかめ			米			623	833
		牛乳		牛乳							
		鶏肉とレバーの甘辛煮	鶏肉 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でんぷん 砂糖	なたね油	しょうゆ 酒		
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	27.9	35.8
キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	キャベツ たまねぎ			こんぶ(だし) けずりぶし(だし)				
2	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			609	799
		牛乳		牛乳							
		オリーブ豚と三豊なすのミートスパゲティ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす	スパゲティ 小麦粉 砂糖	なたね油 オリーブ油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ バジル(粉)	26.6	34.7
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ		
3	木	ごはん					米			559	817
		牛乳		牛乳							
		オリーブ豚とピーマンの中華炒め	豚肉		にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	砂糖 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ トウバンジャン オイスターソース 中華風調味料	23.3	33
		ナムル	ロースハム (乳・鶏卵なし)	ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし		
4	金	ごはん					米			628	825
		牛乳		牛乳							
		オリーブサーモンのパセリてんぷら	オリーブサーモン			しょうが	てんぷら粉	なたね油	しょうゆ 酒 パセリ粉末	27.5	35.5
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ ポン酢		
7	月	そうめん汁	かまぼこ (鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ		
		七タゼリー(小学校・中学校)					ゼリー				
		キムチチャーハン	豚肉		にんじん	しょうが はくさいキムチ	米 砂糖	なたね油	しょうゆ 酒 中華風調味料	575	771
		牛乳		牛乳							
8	火	野菜のスープ煮	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 鶏肉 白いんげん豆		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	22	28.6
		ミックスフルーツ				みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶)					
		ごはん					米			600	780
		牛乳		牛乳							
9	水	ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	てんぷら粉 砂糖	なたね油	パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	23.1	27.5
		ボン酢あえ									
		えのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ						
		コッペパン					パン			680	846
9	水	牛乳		牛乳							
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ			にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	26.7	33.6
		モロヘイヤでネバースープ	鶏卵		モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ			こんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ		
9	水	冷凍みかん				みかん					
		ごはん					米			600	780
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	てんぷら粉 砂糖	なたね油	パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	23.1	27.5
10	木	ボン酢あえ									
		えのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ						
		コッペパン					パン			680	846
		牛乳		牛乳							
11	金	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	26.7	33.6
		エッグフリーマヨネーズ									
		モロヘイヤでネバースープ	鶏卵		モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ			こんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ		
12	土	冷凍みかん				みかん					
		ごはん					米			600	780
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	てんぷら粉 砂糖	なたね油	パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	23.1	27.5
13	日	ボン酢あえ									
		えのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ						
		コッペパン					パン			680	846
		牛乳		牛乳							
14	月	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	26.7	33.6
		エッグフリーマヨネーズ									
		モロヘイヤでネバースープ	鶏卵		モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ			こんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ		
15	火	冷凍みかん				みかん					
		ごはん					米			600	780
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	てんぷら粉 砂糖	なたね油	パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	23.1	27.5
16	水	ボン酢あえ									
		えのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ						
		コッペパン					パン			680	846
		牛乳		牛乳							
17	木	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	26.7	33.6
		エッグフリーマヨネーズ									
		モロヘイヤでネバースープ	鶏卵		モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ			こんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ		
18	金	冷凍みかん				みかん					
		ごはん					米			600	780
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	てんぷら粉 砂糖	なたね油	パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	23.1	27.5
19	土	ボン酢あえ									
		えのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ						
		コッペパン					パン			680	846
		牛乳		牛乳							
20	日	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	26.7	33.6
		エッグフリーマヨネーズ									
		モロヘイヤでネバースープ	鶏卵		モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ			こんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ		
21	月	冷凍みかん				みかん					
		ごはん					米			600	780
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	てんぷら粉 砂糖	なたね油	パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	23.1	27.5
22	火	ボン酢あえ									
		えのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ						
		コッペパン					パン			680	846
		牛乳		牛乳							
23	水	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	26.7	33.6
		エッグフリーマヨネーズ									
		モロヘイヤでネバースープ	鶏卵		モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ			こんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ		
24	木	冷凍みかん				みかん					
		ごはん					米			600	780
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	てんぷら粉 砂糖	なたね油	パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	23.1	27.5
25	金	ボン酢あえ									
		えのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ						
		コッペパン					パン			680	846
		牛乳		牛乳							
26	土	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	26.7	33.6
		エッグフリーマヨネーズ									
		モロヘイヤでネバースープ	鶏卵		モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ			こんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ		
27	日	冷凍みかん				みかん					
		ごはん					米			600	780
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	てんぷら粉 砂糖	なたね油	パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	23.1	27.5
28	月	ボン酢あえ									
		えのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ						
		コッペパン					パン			680	846
		牛乳		牛乳							
29	火	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	26.7	33.6
		エッグフリーマヨネーズ									
		モロヘイヤでネバースープ	鶏卵		モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ			こんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ		
30	水	冷凍みかん				みかん					
		ごはん					米			600	780
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	てんぷら粉 砂糖	なたね油	パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	23.1	27.5
31	木	ボン酢あえ									
		えのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ						
		コッペパン					パン			680	846
		牛乳		牛乳							
32	金	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	26.7	33.6
		エッグフリーマヨネーズ									
		モロヘイヤでネバースープ	鶏卵		モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ			こんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ		
33	土	冷凍みかん				みかん					
		ごはん					米			600	780
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	てんぷら粉 砂糖	なたね油	パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	23.1	27.5
34	日	ボン酢あえ									
		えのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ						
		コッペパン					パン			680	846
		牛乳		牛乳							
35	月	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	26.7	33.6
		エッグフリーマヨネーズ									
		モロヘイヤでネバースープ	鶏卵		モロヘイヤ ねぎ	たまねぎ たけのこ			こんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ		
36	火	冷凍みかん				みかん					
		ごはん					米			600	780
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	てんぷら粉 砂糖	なたね油	パセリ粉末 しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干		



令和7年 7月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
10	木	ごはん				米			603	783	
		牛乳	牛乳								
		さばの塩焼き	さば					酒	29.5	36.3	
		おかかあえ	かつお節	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ポン酢			
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう		なたね油	酒 煮干し(だし)			
ふりかけ					ごま	ふりかけ					
11	金	夏野菜カレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ なす にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	652	867
		牛乳	牛乳								
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	しょうゆ 酢	24.8	31.1
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド			
14	月	ごはん				米			577	742	
		牛乳	牛乳								
		卵焼き	卵焼き						22.1	26.2	
		ごぼうとハムのサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)	にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう コーン	砂糖	ごま	しょうゆ 酢			
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	煮干し(だし) こんぶ(だし)			
あじつけのり(小学校・中学校)		のり									
15	火	麦ごはん				米 麦			566	747	
		牛乳	牛乳								
		揚げ鮭のみそだれかけ	鮭 みそ			しょうが	でんぷん 米粉 砂糖	なたね油	酒 みりん	25.2	31.3
		もやしのあえもの			こまつな にんじん	きゅうり もやし	砂糖		ポン酢 しょうゆ 酢		
		すまし汁	すまぎ(鶏卵なし) 豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ		
16	水	コッペパン				パン			622	775	
		牛乳	牛乳								
		チリコンカン	豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー チキンコンソメ	25	31.4
		キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ		
		冷凍みかん いちごジャム				みかん	ジャム				
17	木	けんちんどんぶり	鶏肉 豆腐 すまぎ(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	596	787
		牛乳	牛乳								
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	25.5	32.1
		オレンジ				オレンジ					
18	金	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	ビーフコンソメ カレー粉 白ワイン ウスターソース	605	807
		牛乳	牛乳								
		夏野菜のラタトゥイユ	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 豚肉		さやいんげん かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく セロリ	砂糖	なたね油 オリーブ油	白ワイン トマトピューレー チキンコンソメ ガラスープ	24.8	32.4
		フルーツボンチ				みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)	カクテルゼリー				
		かえりのオリーブオイル炒め(小学校・中学校)		煮干し				オリーブ油			

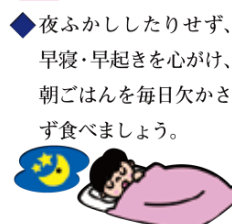


夏休み中の食生活意識したい4つのポイント



充実した夏休みを過ごして、新学期を元気に迎えられるように、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる



◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみよう。



2 こまめに水分補給をする

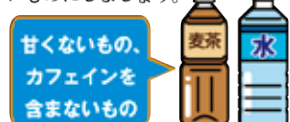
◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

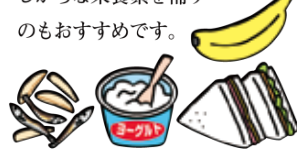
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

