



令和7年7月分給食献立予定表



河南町立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal)	カロリー (kcal)	お も な ざ い り ょ う		
		たんぱく(g)	たんぱく(g)	小学校・中学校		
				血やにくになる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や熱のもとになる(黄)
1(火)	こめこパン (にゅう・こむぎあり) コーンスープ ホキのマリネ さんしょくサラダ (サウザンアイランドドレッシング) はっこうにゅう (プレーン)	573kcal 33.8g	793kcal 46.6g	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりがらスープ ホキ はっこうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ コーンピューレ あおねぎ こなからし キャベツ きゅうり	こめこパン こめでんぷん でんぷん サウザンアイランドドレッシング
2(水)	チキンライス キャベツのスープに さわらのこうそうやき 牛乳	674kcal 30.7g	837kcal 38.1g	とりにく とりがらスープ フランクフルト さわら ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ カレーこ キャベツ だいこん にんにく	こめ
3(木)	ごはん とうふとわかめのみそしる とりにくのこめこからあげ けまきゅうりのごましょうゆあえ 牛乳	636kcal 22.9g	780kcal 28.3g	とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし とりにく ぎゅうにゅう	だいこん にんじん つちしょうが けまきゅうり きゅうり	こめ でんぷん こめでんぷん ごま
4(金)	コッペパン ポトフ なすのグラタン フルーツポンチ (みかんかん) 牛乳	576kcal 26.6g	773kcal 34.5g	チキンボール とりがらスープ ぶたミンチ チーズ ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ にんじん なす たまねぎ トマト カレーこ みかんかん アロエ	コッペパン じゃがいも ナタデココ
7(月)	ホイコーローどん はるさめサラダ たなばたゼリー 牛乳	660kcal 23.5g	792kcal 28.3g	ぶたにく ポークブイヨン あかみそ ハム ぎゅうにゅう	つちしょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり	こめ でんぷん はるさめ たなばたゼリー
8(火)	ごはん とんじる かぼちゃとだいずのこめこかきあげ にくみそピーマン 牛乳	680kcal 23.5g	829kcal 28.3g	ぶたにく うすあげ あかみそ にぼし だいず ぶたミンチ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん あおねぎ かぼちゃ ピーマン	こめ じゃがいも こめでんぷん でんぷん
9(水)	コーンピラフ ミートボールとたまごのスープ ゴーヤチップス (こむぎなし) 牛乳	632kcal 29.7g	781kcal 36.5g	とりにく とりがらスープ けいらん チキンボール けずりぶし ぎゅうにゅう	ホールコーン たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう えのきたけ にがうり	こめ でんぷん
10(木)	なつやさいこめこカレー チキンナゲット (こむぎなし) ひじきとツナのごま Mayo あえ (たまごなし) ヨーグルト	646kcal 23.2g	799kcal 29.2g	ぶたにく とりがらスープ チキンナゲット ひじき ツナ ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ えだまめ トマト にんにく つちしょうが ソテーたまねぎ カレーこ きゅうり にんじん ホールコーン	こめ こめこカレールウ ごま ノンエッグマヨネーズ

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

「栄養三食」 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤:主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。

魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

緑:主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

黄:主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定 産地(魚介類の加工地は 原則国内)	かぼちゃ	町内産	きゅうり	町内産	けまきゅうり	町内産	ズッキーニ	町内産	たまねぎ	町内産	なす	町内産	ほうれんそう	町内産
	じゃがいも	長崎県	ごぼう	青森県	キャベツ	愛知県	つちしょうが	高知県	だいこん	長崎県	にがうり	沖縄県	にら	大分県
	にんじん	兵庫県	にんにく	青森県	あおねぎ	徳島県	パセリ	静岡県	ピーマン	大分県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県
	さわら	東シナ海	ホキ	ニュージーランド	ぶたにく	北海道	とりにく	熊本県						

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜 鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.0 g	350 mg	3.0 mg	200 μgRAE	0.40 mg	0.40 mg	25 mg	4.5 g	50 mg	2.0 mg
今月の小学校3・4年生平均	635 kcal	※ 17 % 27 g	※ 28 % 20 g	2.5 g	377 mg	3.3 mg	218 μgRAE	0.42 mg	0.51 mg	26 mg	3.8 g	80 mg	3.1 mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.5 g	450 mg	4.5 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0 g	120 mg	3.0 mg
今月の中学校平均	798 kcal	※ 17 % 34 g	※ 27 % 24 g	3.2 g	414 mg	4.3 mg	266 μgRAE	0.54 mg	0.59 mg	32 mg	5.0 g	99 mg	3.9 mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう



すいぶん
こまめに水分を！

① いっきに飲まないで
こまめに飲んで！

すいぶんさん

② こまめっていうのは
何れも少しづつって
意味でね！

すいぶん

えー？
こまめって意味？
どういう意味？

③ お風呂の前や後
運動するとき
朝起きたとき

のどがかわく前に
飲むことだよ

ランニング

④ 飲み物はあまくない
水やお茶にしてね！

なにか！じゃあ次は

熱中症を防ぐために、 意識して水分をとりましょう。

すいぶん

水分は、のどがかわいたとを感じる前に、
こまめに、コップ1ぱい程
度とることが大切です。

特に、朝起きたときや、
お風呂に入る前後など、意
識して水分補給をしましょう。

また運動するときには、運動する前後
はもちろん、運動中もこまめに水分をとり
ましょう。のどがかわいてから、がぶ飲み
するのはやめましょう。

