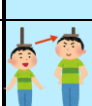


令和7年度 7月
学校給食
こんだてよい表

3つのしょくひん群（グループ分け）

会津若松学校給食センター

令和7年度 7月 学校給食 こんだてよてい表				栄養価		あか		みどり		き		給食 なしの 学校 学年	 おしらせ ※入荷の都合で献立 が変更になる場合 があります。 ご了承ください。	
日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	640	830	1群	2群	3群	4群	5群			6群
					21.6~ 33.3	26.9~ 41.5	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン 食物繊維	炭水化物			脂質
				小学校	中学校									
1	火	 ゆかりご はん	キャベツとちくわのみそじる あつやきたまご じゃがいもをのぼろに ④のみ グレープフルーツ		595 23.9	709 28.0	ぶたひきにく ちくわ みそ あぶらあげ たまご	きゅう にゅう	ゆかり (赤 し) にんじん しょうが ほうれんそ う	たまねぎ だいこん 干しいたけ キャベツ しめじ さやいんげん ④グレープフルーツ	こめ さとう じゃがいも でんぶ	サラダ油	ゆかりは、赤じそです。 暑くなると、疲れもたまり 食欲が低下しがちです。ゆ かりはミネラルも豊富な ので夏バテに最適です。	
2	水	 ごはん	しおとんじる しろみずかなのみそマヨネーズやき ツナとコーンのサラダ ④のみ まんでん大豆		571 29.0	734 36.5	ぶたにく みそ とうふ たら ツナ ④ 大豆	ぎゅう にゅう こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが コーン きゅうり こんにやく ねぎ えだまめ だいこん	こめ じゃがいも さとう	サラダ油 エッグケ ア (卵なし マヨネー ズ)	「たらふく食う」という言 葉がありますが、文字通り 魚のタラのことで。何で も食べる雑食で食欲な魚だ そうです。	
3	木	 ちゅうか めん	【日本各地の料理をあげよう！】 みそラーメンスープ こめこのたこやき (大阪府) シーザーサラダ ひえひえミニパンゼリー		612 26.9	816 34.5	ぶたにく みそ たまご	ぎゅう にゅう 粉チーズ	にんじん ニラ	にんにく メンマ きゅうり しょうが もやし キャベツ 干しいたけ ねぎ ミニパンゼリー	めん パン こめこのた こやき ゼリー	ごま油 ごま サラダ油	そもそも、たこやきは、会 津出身の遠藤さんが郷土 料理のこづゆの味から発案し たとか。昭和10年「会津 屋」が元祖だそうです。	
4	金	 ごはん	【日本各地の料理をあげよう！】 だいこんととうふのみそじる いわしのかばやき (茨城県特産品) やさいとチーズのたまごあえ		608 27.4	735 32.3	とうふ みそ イワシ たまご	ぎゅう にゅう チーズ わかめ	にんじん こまつな	だいこん しょうが もやし たまねぎ	こめ でんぶ じゃがいも さとう	ごま油 ごま 大豆油	一中、 三中2年	茨城県はイワシの漁獲量 日本一。梅雨入り前から といわれるマイワシは、入梅 イワシとも呼ばれます。
7	月	 ごはん	【たなぼたこんだて】 七夕そうめんじる おほしきまコロッケ ☆シ STELLAマカロニサラダ ☆シ ミニトマト		671 22.7	780 26.2	とりにく あぶらあげ サラダチキン ほしの麴	ぎゅう にゅう	にんじん こまつな ミニマ ト	だいこん ねぎ キャベツ コーン きゅうり	こめ そうめん コロッケ ステラマカ ロニ	大豆油 エッグケ ア (卵なし マヨネー ズ)	一中	7月7日は七夕です。みん なが健康で幸せになりま すように☆給食セン ターでも願いを込めて調 理します。
8	火	 ごはん	こめこのルーのホワイトシチュー ミートハンバーグ すきこんぶとかまぼこのサラダ		683 25.6	808 29.3	とりにく ハンバーグ かまぼこ	ぎゅう にゅう こんぶ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく しょうが もやし きゅうり メンマ コーン オレンジ	こめ こめこ さとう じゃがいも	ごま油 サラダ油 バター	一箕中	小麦粉を使用しないグルテ ンフリーの米粉と牛乳、バ ターで作るホワイトルーの シチューです。昆布サラダ はミネラルたっぷりです。
9	水	 せわり コッパバ ン	セルフホットドッグ (ポークウインナー、コーンスロー) こめこのワンタンスープ オレンジ ④のみスライスチーズ		641 25.5	822 33.3	ポークウイ ナー とりにく	ぎゅう にゅう ④チーズ	にんじん ほうれん そう	ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり メンマ キャベツ コーン オレンジ	パン さとう こめこワ ンタ ン	ごま油 サラダ油 エッグケ ア (卵なし マヨネー ズ)		ホットドッグは、19世紀中 ごろアメリカへやってきた ドイツ移民がフランクフル トを持ち込んだのが始まり だそうです。
10	木	 ちゅうか めん	【成長するぞ！カルシウムたっぷりこんだて】 ひやしちゅうかスープ さつまいもとかまぼこのカリポリスナック こめこのみそ		650 25.8	838 32.5	くんせいチキ ン たまご だいす	ぎゅう にゅう わかめ かえりに ほし	にんじん もやし きゅうり すいか	めん さつまいも でんぶ さとう	ごま 大豆油 ごま油		海そうは、腸内の善玉菌 を活性化させる食物繊維が 多く、体の免疫力アップ に深く関与があります。	
11	金	 ごはん	神指ズッキーニとチキンのトマトカレー こんにやくとかいそうのサラダ げんきヨーグルト		616 25.2	740 29.0	とりにく だいす ツナ	ぎゅう にゅう わかめ こんぶ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ズッキーニ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油		神指町産ズッキーニを使用 します。見た目はきゅうり に似ていますが、ウリ科で かぼちゃの仲間です。
14	月	 ごはん	マーボー豆腐 さばのステーキさようざ キャベツとたくあんのしおこんぶがあえ		627 25.9	814 30.8	とうふ みそ ぶたひきにく だいす さばのステーキさ ようざ	ぎゅう にゅう しおこん ぶ	にんじん ニラ	干しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ たくあん キャベツ	こめ さとう でんぶ	サラダ油 ごま油		きのこや海そう、おか ら、野菜、果物などの食 物せんいはい、ミネラルの 吸収を促進し、腸も体調 も整えます。
15	火	 ごはん	とうふとズッキーニのちゅうかスープ 油淋鶏 (ユリチンチー) やさいとちくわのちゅうかあえ		603 27.2	731 32.0	とうふ とりにく ちくわ	ぎゅう にゅう	にんじん ほうれん そう	干しいたけ ズッキーニ キャベツ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ 春雨 こめこ さとう でんぶ じゃがいも	大豆油 ごま ごま油		ズッキーニはビタミンC やカリウムが豊富です。 脱水症状や夏バテの予防 に効果的です。
16	水	 ドライ カレーラ イス	【7月生まれのたん生お祝いこんだて】 かきたまスープ こめこのマカロニグラタン カラフルサラダ 鉄分強化レモンミニゼリー		601 22.3	762 27.0	たまご ハム ソーセージ ツナ	ぎゅう にゅう チーズ	にんじん パセリ こまつな ピーマン ブロッコリー	干しいたけ たまねぎ キャベツ にんにく もやし きゅうり	こめ こめこ マカロニ さとう ゼリー でんぶ	サラダ油 バター		鉄分の元素記号は、Feで す。成長期には大切な栄養 素で不足すると、集中力の 低下や疲労感、イライラな どが症状として現れます。
17	木	 うどん	【Fe強化で疲れをふきとばそう！こんだて】 ひやしうどんスープ 鉄分強化ほうれんそうしょうまい ポテリョネーズ にゅうさんきんいんりょう (ビルク)		640 23.7	814 29.5	たまご かまぼこ ウインナー ほうれんそう しょうまい	ぎゅう にゅう わかめ ビルク	にんじん こまつな パセリ	きゅうり ねぎ たまねぎ もやし にんにく	めん じゃがいも パンこ さとう	大豆油 サラダ油		ヒトの血液中の鉄分が酸素 を全身に運びます。ほうれ ん草や大豆製品、赤身の肉 や魚に多いです。成長期に しっかりととりましょう。

【7月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム400 mg、食物繊維5.9g、食塩相当量2.1g 中学校：カルシウム451mg、食物繊維7.6g、食塩相当量2.4g

8月
こんだてよい表

＜地産物予定＞
米、豚肉、鶏卵、みそ、こんにやく、
とうふ、油揚げ、米粉、トマト、大根、
キャベツ、ミニトマト、ねぎ、
アスパラガス、よまぎきゅうり、
きゅうり、ズッキーニ、玉ねぎ、
ほうれんそう

コスバよ！かんたん！手作り
「スポーツドリンク」のススメ
＜材料＞ ・水1L ・食塩1～2g ・砂糖40～80g
(飲料の濃度は、水に対し食塩0.1～0.2% 砂糖4～8%)
◎ 風味づけにレモン汁などを加えるとおいしい！
◎ また、麦茶に食塩と砂糖を加えても、スポーツドリンクになります。



26	火	ごはん	ゆうがおのかきたまじる とりにくのコンフレクやき じゃがいもとだいこんのそぼろに		644 32.1	776 37.5	たまご とりにく とうふ ぶたひきにく だいす ミニ	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん ほうれん そう	ゆうがお たまねぎ えのきたけ さやいんげん だいこん しょうが こんにやく	こめ さとう コンフレク でんぶ じゃがいも	サラダ油 エグクア ア (卵なし マヨネー ズ)		二学期もしっかり食べて元 気に頑張ります。鶏肉 は塩こしょう、エグクア で味付けし周りにコンフ レクをつけて焼きます。
27	水	ごはん	【8月生まれのたん生お祝いこんだて】 とうふとわかめのみそじる アジのマヨネーズパンこやき アスパラガスとハムのサラダ ひえひえミニがどうザ		640 30.7	736 35.7	みそ とうふ あぶらあげ アジ ハム	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん アスパラガ ス	ねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも パンこ さとう ゼリー	サラダ油 エグクア ア (卵なし マヨネー ズ)		アジの漁獲量が多い県は長 崎や鳥取です。たんぱく質 やビタミンB群、DHAも多 く記憶力など認知機能の改 善にもよいといわれます。
28	木	ちゅうかめん	ひやしちゅうかスープ とうもろこし なすのひきにくみそいため ピーズカル		632 28.2	818 34.8	みそ たまご くんせいチキ ン ぶたひきにく だいす ミニ (ピーズカ ル)	ぎゅう にゅう わかめ にほし (ピー ズカル)	にんじん ピーマン	なす きゅうり たまねぎ もやし にんにく コー ン しょうが	めん でんぶ さとう	ごま油 サラダ油 ごま 大豆油		ピーズカルは、炒り大豆 と煮干し、ごまが入って います。天然のフラクトオリ ゴ糖で味付けしています。 カルシウムが豊富です。
29	金	ごはん	なつやさいカレーライス かんでんとかいそうのサラダ ミニトマト にゅうさんきんいんりょう (小:ヤクルト、中:ジョア)		615 20.8	776 24.7	とりにく かまぼこ	ぎゅう にゅう わかめ こんぶ かんてん にゅうさん きんいんり ょう	にんじん かぼちゃ ミニマ ト	たまねぎ きゅう り ズッキーニ なす にんにく しょうが よまぎきゅう り キャベツ	こめ じゃがいも こめこ さとう	サラダ油 ごま油		紫外線を浴びると肌の赤み やシミができますが、トマ トのリコピンという成分は、 肌のダメージを予防したり 軽減したりする効果がある といわれています。

【8月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム344mg、食物繊維6.3g、食塩相当量2.3g 中学校：カルシウム372mg、食物繊維7.7g、食塩相当量2.4g