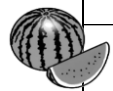


# 令和7年 7月分 予 定 給 食 献 立 表

佐賀市立兵庫小学校

★めあて きせつ たの もの し 季節の食べ物について知ろう  
しょくじ かんきょう かんが 食事の環境について考えよう



| 曜 日      | 献立からの<br>メッセージ                                                                                     | 献 立 名                                                                                   | 食 品 名                                       |                              |                                                                | 調味料                                       | kcal | g    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|
|          |                                                                                                    |                                                                                         | おもに体をつくる                                    | おもにエネルギーになる                  | おもに体の調子を整える                                                    |                                           |      |      |
| 1<br>(火) | 冬瓜について                                                                                             | ごはん りゅうにゅう<br>セルフぶたどん                                                                   | 牛乳1本<br>ぶた肉50                               | ごはん<br>油0.3 砂糖1.2<br>でんぶん1.2 | 玉ねぎ40 りゅう10 ねぎ2<br>にんじん3 しょうが0.2                               | しょうゆ<br>酒 みりん<br>しょうゆ<br>からスープ酒<br>塩 こしょう | 575  | 25.6 |
|          |                                                                                                    | とうがんのスープ                                                                                | とり肉10                                       | マロニー6 ごま油0.2                 | とうがん20 チンゲンサイ10<br>にんじん5 えのき4                                  |                                           |      |      |
|          |                                                                                                    |                                                                                         |                                             |                              |                                                                |                                           |      |      |
| 2<br>(水) | <カルちゃん<br>給食><br> | コッペパン りゅうにゅう<br>にくじゃがコロッケ                                                               | 牛乳1本                                        | コッペパン (乳)                    |                                                                |                                           | 618  | 26.0 |
|          |                                                                                                    | チーズサラダ (乳)                                                                              | チーズ (乳) 5 ツナ5                               | 和風デリシャストレッシング 5              | キャベツ26 きゅうり10 赤パプリカ2                                           |                                           |      |      |
|          |                                                                                                    | (乳→チーズなしサラダ)<br>ミートボールのトマトスープ                                                           | ミートボール18 だいず5                               | マカロニ5 油1                     | 玉ねぎ25 にんじん10 キャベツ8<br>トマト缶10 セロリ0.7 パセリ0.5 にんにく0.1<br>ワイン塩こしょう |                                           |      |      |
| 3<br>(木) | 魚を<br>食べよう                                                                                         | ごはん りゅうにゅう<br>しろみぎかなのコンマヨヤキ (魚)                                                         | 牛乳1本<br>ホキ (魚) 40                           | ごはん<br>卵不使用マヨネーズ10           | 玉ねぎ10 とうもろこし5                                                  | 塩こしょう<br>ワイン                              | 582  | 22.2 |
|          |                                                                                                    | (魚→対応食なし)<br>ベーコンとやさいのソテー                                                               | ベーコン2                                       | 油0.3                         | キャベツ20 もやし10                                                   | 塩しょうゆ<br>こしょう                             |      |      |
|          |                                                                                                    | じゃがいものみそじる                                                                              | 油あげ4 わかめ2 みそ9                               | じゃがいも20                      | ピーマン2 にんじん3<br>玉ねぎ18 こまつな4                                     | いりこ                                       |      |      |
| 4<br>(金) | なすについて                                                                                             | ごはん りゅうにゅう<br>マーボーなす                                                                    | 牛乳1本<br>ぶた肉25                               | ごはん ムース (乳)                  | なす30 玉ねぎ35 にんじん12                                              | しょうゆ<br>酒                                 | 599  | 22.2 |
|          |                                                                                                    | こめこめんのスープ                                                                               | 赤みそ3                                        | はるさめ3 砂糖1<br>でんぶん1 ごま油1.5    | にんにく0.3 しょうが0.3<br>ほししいたけ1                                     | 豆板醤                                       |      |      |
|          |                                                                                                    | ムース (乳)<br>(乳→レモンゼリー)                                                                   | とり肉15                                       | こめこめん6                       | にんじん5 玉ねぎ18 きくらげ0.2<br>ちんげんさい8                                 | からスープ<br>しょうゆ<br>塩 こしょう                   |      |      |
| 7<br>(月) | 七夕献立                                                                                               | ミルクパン<br>こくとうパン                                                                         |                                             | ミルクパン (乳)<br>こくとうパン (乳)      |                                                                |                                           | 696  | 27.6 |
|          |                                                                                                    | りんごジュース                                                                                 |                                             | さつまポテト                       | りんごジュース                                                        |                                           |      |      |
|          |                                                                                                    | さつまポテト                                                                                  |                                             |                              |                                                                |                                           |      |      |
| 7<br>(月) | 七夕献立                                                                                               | コッペパン りゅうにゅう<br>ほしがたハンバーグ                                                               | 牛乳1本<br>ハンバーグ40                             | ミルクパン (乳)<br>砂糖0.5           |                                                                | ケチャップ<br>ソース                              | 696  | 27.6 |
|          |                                                                                                    | カラフルサラダ                                                                                 | ハム3                                         | かんきつドレッシング5                  | キャベツ22 きゅうり12 赤パプリカ2                                           |                                           |      |      |
|          |                                                                                                    | コーンスープ (乳)<br>(乳→スープ煮)<br>七夕ゼリー                                                         | とり肉10 ホタテ2.4 (乳) 牛乳12<br>スキムミルク2.4 (乳) 牛乳12 | じゃがいも30<br>七夕ゼリー             | 玉ねぎ40 にんじん4 とうもろこし6<br>パセリ0.2                                  | 塩こしょう                                     |      |      |
| 8<br>(火) | 世界<br>文化遺産に<br>ついて                                                                                 | ごはん りゅうにゅう<br>ふながたにんじんカレー                                                               | 牛乳1本<br>とり肉30                               | ごはん<br>油0.3 カレールウ16          | 玉ねぎ55 かぼちゃ20 にんじん15<br>トマト缶5 えだ豆3 にんにく0.3                      | ソースワイン                                    | 659  | 22.1 |
|          |                                                                                                    | すいか  |                                             |                              | すいか                                                            |                                           |      |      |
|          |                                                                                                    |                                                                                         |                                             |                              |                                                                |                                           |      |      |

7月8日は **三重津海軍所跡が**

せかいぶんかいさんとうろうく しゅうねん  
世界文化遺産登録 10周年!

世界文化遺産「明治日本の産業革命遺産～製鉄・製鋼・造船、石炭産業～」の  
構成資産に登録された記念日です。



10周年を記念して、カレーに入るにんじんを「船の形」に切り抜いてください♪

**三重津海軍所で何をしていたのかな?**

船を運転するための知識や技術などを教えたり、船に乗って大砲を打つ訓練などをしていました。

他にも、構成資産は北は岩手県から南は鹿児島県にあります。  
夏休みなどに行ってみるのもいいですね♪

いさん な た  
23の遺産で成り立っています

# 令和7年 7月分 予 定 給 食 献 立 表

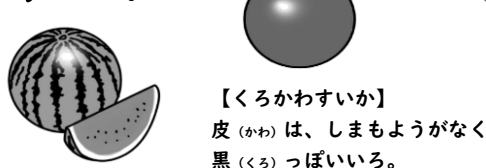
佐賀市立兵庫小学校

★めあて きせつ たの もの 季節の食べ物について知ろう  
しょくじ かんきょう 食事の環境について考えよう

| 曜日        | 献立からの<br>メッセージ                                                                                        | 献 立 名                                                                  | 食 品 名                                          |                                                                           |                                                                                        | 調味料                              | kcal | g    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------|------|
|           |                                                                                                       |                                                                        | おもに体をつくる                                       | おもにエネルギーになる                                                               | おもに体の調子を整える                                                                            |                                  |      |      |
| 9<br>(水)  | ＜カルちゃん<br>給食＞<br>    | ちいさいミルクパン ギゅうにゅう<br>ソースやきそば<br>きらきらミックスフルーツ<br>チーズ（乳）<br>（乳→対応食なし）     | 牛乳1本<br>ぶた肉20 ちくわ6<br>かつお節0.5 青のり0.2<br>チーズ1こ  | ミルクパン（乳）<br>スパゲッティ32<br>ごま油0.3<br>アセロラゼリー20                               | もやし20キャベツ35<br>ねぎ3玉ねぎ25にんじん10<br>もも缶15 パイン缶15 みかん缶10                                   | ソース塩みりん<br>酒しょうゆ                 | 601  | 25.0 |
| 10<br>(木) | ビビンバに<br>ついて                                                                                          | ごはん ギゅうにゅう<br>やさいたっぷりビビンバ<br>もずくスープ<br>てまき海苔                           | 牛乳1本<br>ぶた肉47<br>もずく6 とうふ18 かまぼこ5<br>のり        | ごはん<br>ごま油1 砂糖1.5<br>でんぶん0.5 油0.2 ごま油0.2<br>マロニー6                         | 玉ねぎ10 キムチ4 にんにく0.3 しょうが0.5<br>もやし15 キャベツ14 えだ豆5 にんじん4<br>玉ねぎ20 えのき4 ねぎ2                | しょうゆ酢<br>酒<br>がらスープ<br>しょうゆ塩こしょう | 575  | 25.6 |
| 11<br>(金) | 水分ほきゅう<br>について                                                                                        | ごはん ギゅうにゅう<br>いわしのかんろに（魚）<br>（魚→対応食なし）<br>やさいのオイスターソースいため<br>とうがんとみそしる | 牛乳1本<br>いわしのかんろ煮（魚）<br>ぶた肉8<br>油揚げ4 みそ9 わかめ0.4 | ごはん<br><br>油0.3<br><br>油揚げ4 みそ9 わかめ0.4                                    | キャベツ18 もやし10 パプリカ2<br>とうもろこし4 こまつな8<br>玉ねぎ20 とうがんと にんじん5 ねぎ3                           | 酒しょうゆこしょう<br>塩オイスターソース<br>いりこ    | 585  | 22.2 |
| 14<br>(月) | パイナップル<br>について                                                                                        | ちいさいミルクパン ギゅうにゅう<br>スパゲッティナポリタン<br>ツナコーンサラダ<br>れいとうパイン                 | 牛乳1本<br>ぶたひき肉30<br>ツナ10                        | ミルクパン（乳）<br>スパゲッティ30 砂糖0.3<br>オリーブオイル0.5<br>イタリアンドレッシング5                  | パイナップル40<br>玉ねぎ35 にんじん10 しめじ6<br>にんにく0.4 トマト缶18 パセリ0.4<br>キャベツ22 とうもろこし8 えだ豆4<br>きゅうり9 | ケチャップ酒<br>ソース塩こしょう               | 606  | 23.5 |
| 15<br>(火) | おくら<br>について<br>    | ごはん ギゅうにゅう<br>ぶたにくのしょうがいため<br>やさしいため<br>おくらのみそしる                       | 牛乳1本<br>ぶた肉50<br>とうふ20 みそ9                     | ごはん<br>砂糖0.8 油 かたくり粉<br>油<br><br>とうふ20 みそ9                                | 玉ねぎ25 しょうが0.5<br>キャベツ20 もやし15 パプリカ3<br>きくらげ0.2 とうもろこし5<br>おくら3 玉ねぎ12 にんじん5 こんにゃく10     | しょうゆみりん<br>しょうゆ塩こしょう<br>いりこ      | 584  | 24.3 |
| 16<br>(水) | たんたんめん<br>について<br> | ちいさいこくとうパン ギゅうにゅう<br>たんたんめん<br>きゅうりのこうみづけ<br>ヨーグルト（乳）<br>（乳→ぶどうゼリー）    | 牛乳1本<br>ぶたひき肉30 赤みそ2<br>ヨーグルト70（乳）             | こくとうパン（乳）<br>ちゃんぽん麺60<br>ごま油0.2 砂糖0.5<br>ごま油0.2 砂糖2                       | にんにく0.2 玉ねぎ30 ちんげんさい5<br>もやし35 にんじん10 たけのこ10<br>きゅうり30 セロリ2                            | しょうゆ塩酒<br>豆板醤みりん<br>しょうゆ酢        | 591  | 25.6 |
| 17<br>(木) | おたんじょう<br>給食<br>   | おぎごはん ギゅうにゅう<br>カレーにくじゃが<br>かいそうサラダ<br>さがみかんゼリー                        | 牛乳1本<br>ぶた肉25<br>ツナ6 かいそう0.4<br>オーシャンキング4      | おぎごはん さがみかんゼリー<br>じゃがいも60 油0.5<br>砂糖1.2<br>しそドレッシング（小麦）3<br>和風ドレッシング（小麦）1 | しらたき10 にんじん10<br>たまねぎ40 えだ豆5<br>だいこん16 きゅうり12<br>とうもろこし5                               | カレー粉<br>しょうゆ酒                    | 599  | 21.2 |

※食材の都合により、メニューを一部変更する場合がございます。その際はご了承ください。現在対応しているアレルギーの食材を変更する場合は、別途対象者へお知らせいたします。

## 「旬」の食べ物紹介 すいか



【くろかわすいか】  
皮（かわ）は、しまようがなく  
黒（くろ）つばいいろ。

【おおだますいか】  
よく見（み）かけるすいか。  
皮（かわ）は、緑（みどり）に黒（くろ）  
のしまよう。



【クリームすいか】  
皮（かわ）は、「おおだますいか」とおなじ。  
実（み）は黄色（きいろ）。

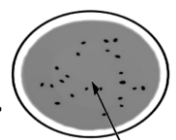


なつは、「すいか」のおいしいきせつです。  
「すいか」は、いろいろな種類（しゅるい）があります。

## すいかの一番おいしいところは？

すいかの一番おいしいところは、種の中心部に近いところ  
です。みんなにおいしいところがいきわたるようにす  
るためには、くし形に切り分けると、いいですよ。

すいかのほとんど（約90%）は水分です。  
あせを多くかく暑い夏の水分補給に利用しましょう。



いちばん  
おいしい  
ところ