



令和7年

# 7がつこんだて

益田市教育委員会

食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをとどのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月の給食テーマ ～暑さに負けない体を作ろう～</p> <p>ジメジメした梅雨も終わりに近づき、もうすぐ暑いあつい夏がやってきます。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちたり、食事を抜いたり、冷たい麺だけの食事になったりと、栄養バランスが偏り、夏バテや熱中症の原因になります。</p> <p>1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ暑さに負けず、毎日を元気に過ごしましょう!</p>	<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドサラダ デミグラスハンバーグ まるパン クラムチャウダー</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>きゅうりのナムル はるまき むぎごはん はっぼうさい</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきのいりに さけのオニマヨやき ごはん とうふとなめこのみそしる</p>	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>人気メニューリレー(柿木調理場) ツナサラダ とりにくのレモンソース ごはん ミネストローネ</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 622 kcal 中 773 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>くだもの</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン あさり</p> <p>ぶたにく しょうが ツナ ぶたにく いか ●うずらたまご</p> <p>かたくりこ じゃがいも アーモンド ブロッコリー</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 624 kcal 中 781 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>かいそう</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キャベツ しょうが たまねぎ にんにく ふともやし たけのこ きりぼしだいこん きゅうり チンゲンサイ にんじん ほししいたけ</p> <p>おおむぎ はるさめ ラード さとう みそ はるまきのかわ ごまあぶら</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 610 kcal 中 750 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>しゅじつるい</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ パセリ ぎょうちん こんにゃく とうふ</p> <p>さけ とうふ かつおぶら</p> <p>おおむぎ さとう ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 675 kcal 中 817 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>さかなりょうり</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう レモンかじゅう とりにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんにく ブロッコリー トマト スズキニ パセリ</p> <p>おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも</p>	
<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>たなばたフルーツポンチ なすのくにみそあんかけとんのぐ ごはん そうめんじる</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>なっとうあえ さばのスタミナやき むぎごはん とんじる</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>パンサンス チンジャオロース むぎごはん ちゅうかスープ</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>きりぼしだいこんいため あじのあまずづけ ごはん とうふわかめのみそしる</p>	<p>11</p> <p>牛乳</p> <p>マカロニサラダ とりにくとなすのトマトに ごはん スパイシースープ</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 615 kcal 中 764 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>さかなりょうり</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ しょうが にんじん なす ももかん じゃがいも</p> <p>ぶたにく しょうが ツナ ぶたにく いか ●きんしたまご</p> <p>かまぼこ なら みかんかん かつおぶら</p> <p>バナナ バインかん ナタデココ</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 622 kcal 中 756 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>くだもの</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが キャベツ にんにく きゅうり ぶたにく なっとう たまねぎ ねぎ</p> <p>おおむぎ さとう じゃがいも ごま</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 576 kcal 中 707 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>かいそう</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが ツナ ぶたにく いか ●きんしたまご</p> <p>おおむぎ さとう じゃがいも ごま</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 617 kcal 中 757 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>くだもの</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほししいたけ きりぼしだいこん ぶたにく ツナ とうふ わかめ あぶらあげ</p> <p>おおむぎ かたくりこ あぶら さとう</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 634 kcal 中 774 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>にゅうせいひん</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にんにく こまつな たまねぎ キャベツ ツナ じゃがいも</p> <p>おおむぎ かたくりこ あぶら さとう マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ</p>
<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>こまつなチーズのおかかあえ メルルーサのねぎソースがけ ごはん じゃがいもとあつあげのみそしる</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>シンガポールヌードル ハイナンジーファン ハイナンジーファン ヨンタオフ</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>わふうポテサラダ いかのてんぷら むぎごはん ●ピリからたまごスープ</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>ぶどう(小中2粒) りっちゃんのげんきサラダ ごはん なつやすみカレー</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>きゅうりのうめあえ いわしのかばやき ごはん なすとあぶらあげのみそしる</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 594 kcal 中 731 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>しゅじつるい</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ねぎ こまつな しょうが かつおぶら</p> <p>メルルーサ かつおぶら</p> <p>チーズ みそ</p> <p>かつおぶら たまねぎ</p> <p>わかめ えのきたけ</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 626 kcal 中 749 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>くだもの</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが たら たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ</p> <p>おおむぎ さとう じゃがいも じゃがいも</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 628 kcal 中 774 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>かいそう</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ぶたにく いか ●たまご</p> <p>おおむぎ さとう じゃがいも じゃがいも</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 609 kcal 中 746 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>さかなりょうり</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キャベツ きゅうり たら たら たら</p> <p>おおむぎ さとう じゃがいも</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 616 kcal 中 756 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>いも</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう きゅうり ねぎ じゃがいも</p> <p>おおむぎ かたくりこ あぶら さとう</p>
<p>21</p> <p>うみひ</p> <p>海の日</p> <p>いそかあえ チキンチキンごぼう むぎごはん さつまいものみそしる</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>いそかあえ チキンチキンごぼう むぎごはん さつまいものみそしる</p>	<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>たくあんあえ ●さんしょくそぼろどんのぐ むぎごはん だんごじる</p>	<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>きゅうりのすのもの まぐろとこやどうふのごまみそがらめ ごはん うずめじる</p>	<p>25</p> <p>牛乳</p> <p>えだまめ とりにくのてりやき じゃこいりなめし(しょうりょう) しおやきそば</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 628 kcal 中 778 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>くだもの</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう こまつな たら たまねぎ えのきたけ</p> <p>おおむぎ さとう じゃがいも</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 610 kcal 中 752 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>さかなりょうり</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ たら たら</p> <p>おおむぎ さとう じゃがいも</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 610 kcal 中 752 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>さかなりょうり</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ たら たら</p> <p>おおむぎ さとう じゃがいも</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 633 kcal 中 781 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>にゅうせいひん</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが きゅうり たら たら</p> <p>おおむぎ さとう じゃがいも</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 702 kcal 中 863 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの</p> <p>かいそう</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが たら たまねぎ</p> <p>おおむぎ さとう じゃがいも</p>

**4日(金) 人気メニューリレー**  
【柿木調理場:鶏肉のレモンソース】  
今年度も益田市・鹿足郡・益田養護学校の7つの給食センターと調理場から人気メニューが登場します。  
トップバッターは柿木調理場から教えてもらった「鶏肉のレモンソース」です!  
しょうゆと砂糖にレモン汁を加え、甘辛+酸味を効かせたさっぱりソースを片栗粉をつけて揚げた鶏肉にかけた白いごはんにぴったりな主菜です。来月は益田養護学校です。

**7日(月) 教えて!人気メニュー**  
【常盤乳児園:なすの肉みそあんかけ丼】  
今年度も益田市・鹿足郡・益田養護学校の7つの給食センターと調理場から人気メニューが登場します。  
毎月1回、1園ずつですが提供していきます。  
みなさんの卒園した園の人気メニューが登場するかもしれません...  
お楽しみに♪

**15日(火) 世界味めぐり献立**  
【シンガポール】  
東南アジアの中央、マレー半島の先端に位置する小さな島です。赤道に近く、1年を通して日本の夏のような気候です。シンガポールでは家庭で食事を作る機会が少なく、ホーカーセンターという小さな屋台が集まる飲食施設を利用して食事をします。「ハイナンジーファン」は、鶏肉の出汁で炊いたご飯にゆでた鶏肉を添えたシンガポール風チキンライス、「ヨンタオフ」は魚のすり身団子の入ったシンガポール風おでんです。

**17日(木) 益田の食育の日献立**  
【夏野菜カレーライス・ぶどう】  
毎月19日前後を「益田の食育の日」として、普段の給食よりもたくさん益田の食材を使った給食を提供します。  
益田産のたまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、なす、ピーマンを使った「夏野菜カレーライス」、そしてデザートに「ぶどう」もつきます。

**18日(金) 保幼小中連携献立**  
【きゅうりの梅和え】  
今年度も益田市の保育園・幼稚園と学校給食が連携して子どもたちに食べてもらいたいレシピを給食に取り入れます。  
今月はまさに今、旬をむかえている益田市で育ったおいしいきゅうりと梅を和えて作った「きゅうりの梅和え」です。