



がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう
7月学校給食献立表



< めあて >

令和7年度

水巻町立 小学校

ひ に ち	よ う ち	こ ん だ て		< き い ろ >	< あ か >	< み ど り >	エ ネ ル ギ ー (kcal)	ひ と く ち メ モ	
		主 食	牛 乳	お か ず	おもにエネルギーの もとになるもの	おもにからだを つくるもとになるもの			おもにからだのちょうしを とどのえるもとになるもの
1	火	コッペパン (ちいさめ)	○	なつやさいのトマトペンネ とうみょうのソテー ゆでとうもろこし	パン ペンネ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ なす トマト ★でかにんにく とうみょう キャベツ にんじん とうもろこし	591	今日は、夏野菜を使ったパスタです。ペンネという、ペン先のようにななめにカットされたパスタを使っています。
2	水	むぎごはん	○	にくだんごのあまぎあえ キャベツともやしのちゅうかスープ	★こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ キャベツ もやし チンゲンサイ	564	肉団子の甘酢あえは、新メニューです。油であげた肉団子に、野菜の甘酢あんをからめた料理です。
3	木	しょくパン	○	ツナポテトサラダ やさいスープ チーズ	パン じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ セロリ しめじ	588	今日は、パンにサラダとチーズをはさんで食べる献立(こんだて)です。こぼさないように、気をつけて食べましょう。
4	金	むぎごはん	○	さばのカレーに きんぴらごぼう なすのみそしる	★こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく みそ	れんこん にんじん しろねぎ ごぼう さやいんげん なす たまねぎ えのきたけ	625	今日のみそ汁は、なすを使っています。なすは、夏野菜の1つです。旬(しゅん)の野菜を味わって食べましょう。
7	月	たなばたこんだて むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやさしいため うおそうめんじる	★こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うおそうめん	しょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ オクラ しいたけ	553	今日は、七夕にちなんだ献立です。うおそうめんは天の川を、オクラは星を表しています。
8	火	コッペパン	○	ポークビーンズ アーモンドサラダ	パン アーモンド じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち とりにく	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり みずな レモン	605	アーモンドは、ビタミン、食物繊維をふくんでいます。また、体によい油もとることができます。
9	水	とりごぼうピラフ	○	ちゅうかいため ラビオリスープ	★こめ ラビオリ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう たまねぎ パプリカ セロリ コーン にんじん こまつな パセリ キャベツ もやし エリンギ	533	ラビオリは、生地(きじ)の中に、肉や野菜などの具が入っています。イタリアで生まれた料理です。
10	木	「ちょうりいんさん」こんだて ミルクコッペパン	○	でかにんにくホキフライ なつやさいのトマトにこみ カロテンたっぷりやさいスープ	パン パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン とりにく	たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ なす トマト パプリカ ★でかにんにく キャベツ にんじん こまつな	571	今日の献立(こんだて)は、調理員さんが考えました。感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。
11	金	むぎごはん	○	ぶたにくじゃが わかめのすのもの	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	569	正しいはしの持ち方ができていますか? 「はし」を上手に使用して、きれいに食べましょう。
14	月	おしむぎごはん	○	なつやさいカレー フルーツあわせ	★こめ おしむぎ こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ なす かぼちゃ しょうが ピーマン トマト ★でかにんにく りんご みかん(かんづめ) もも(かんづめ) バイン(かんづめ)	630	今日のカレーは、夏野菜をたくさん使っています。なす、トマト、ピーマンなどが入っています。
15	火	こくとうコッペパン	○	いためビーフン ささみのサラダ	パン ビーフン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり レモン	570	ビーフンは、お米からできている麺です。中国でうまれたと言われていす。
16	水	むぎごはん	○	おやこどんぶり おかかあえ	★こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ かつおぶし	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ にんじん きゅうり	578	今日は、どんぶりの献立(こんだて)です。食べやすい料理ですが、しっかりよくかんで食べましょう。
17	木	よこわりまるパン (ちいさめ)	○	チキンたつた マヨネーズサラダ ミネストローネ	パン マヨネーズ でんぷん さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが ★でかにんにく キャベツ きゅうり トマト たまねぎ セロリ パセリ	600	今日は、1学期最後の給食です。食べ物や作ってくれた人たちに感謝し、味わって食べましょう。

10日は、調理員さんが考えた献立です。(写真はできあがりイメージ図です。)

なつやさいのトマトにこみ
※フライと一緒に食べると
よりおいしいです!

でかにんにくホキフライ
※水巻の味でかにんにくを
使用したフライにしました。

コッペパン



ぎゅうにゅう

カロテンたっぷりやさいスープ
※カロテン(ビタミンA)を多く含んだ
かぼちゃ、にんじんなどをたくさん
入れたスープにしました。

2学期の
給食開始は、
9月3日(水)
からです。

献立は水巻町のホームページでも公開しています。ぜひご覧ください。

水巻町学校給食



※ ★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使っています。

※ 材料の都合で献立を変更することがあります。

※ マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。

おしらせ

7月分の給食費の引き落とし日は、7月25日(金)です。