

令和7年7月 学校給食献立表(中学校)

学校給食献立表(中学校)

高石市教育委員会
高石市学校給食会

7月1日

火

ごはん

牛乳

肉じゃが

豆乳みそ汁

7月2日

水

オリーブパン

牛乳

ラタトゥイユ

コンソメスープ

7月3日

木

チャーハン

牛乳

ミートボールの甘酢

豆腐わかめスープ

7月4日

金

ごはん

アシドミルク

ゴーヤチャンプル

田舎汁

7月7日

月

こっぺパン

牛乳

鶏肉のトマトソースかけ

ポトフ

7月8日

火

ごはん

牛乳

チンジャオロース

中華スープ

人参入りしゅうまい

7月9日

水

こっぺパン

牛乳

ビリみそラーメン

ごぼうサラダ●

チョコスプレッド

7月10日

木

ごはん

牛乳

大豆のタコライス

もずくスープ

ハイチーズ

7月11日

金

ごはん

アシドミルク

鯖のみそ煮

にゅうめん汁

7月14日

月

ミニパン

牛乳

ミートスパゲティ

ひじきの炒め物

7月15日

火

ごはん

牛乳

いわしの蒲焼風

とうがんとみそ汁

ふりかけ(みりん焼)

7月16日

水

こっぺパン

牛乳

夏野菜のオイスター炒め

たまごスープ

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

ごはん

黄

オリーブパン

黄

ウインナー

赤

ごはん

黄

こっぺパン

黄

ごはん

黄

こっぺパン

黄

ごはん

黄

ごはん

黄

ミニパン

黄

ごはん

黄

こっぺパン

黄

牛乳

赤

牛乳

赤

ウインナー

赤

牛乳

赤

牛乳

赤

牛乳

赤

牛乳

赤

牛乳

赤

牛乳

赤

牛乳

赤

牛乳

赤

牛乳

赤

豚肉

赤

鶏肉

赤

豚肉

赤

豚肉

赤

中華そば

赤

大豆

赤

さば

赤

スパゲティ

黄

粉付いわし開き

赤

豚肉

赤

ピーマン

赤

ビーマン

赤

ズッキーニ

赤

コーン

赤

玉ねぎ

赤

しめじ

赤

ドライパセリ

赤

赤ワイン

赤

チキンフィヨン

赤

デミグラスソース

赤

ウスターソース

赤

チリソース

赤

チキンフィヨン

赤

酒

赤

もずく

赤

豆腐

赤

玉ねぎ

赤

にんじん

赤

青ねぎ

赤

濃口しょうゆ

赤

中華スープ

赤

淡口しょうゆ

赤

みそ

赤

★たけのこ

赤

たまご

赤

にんじん

赤

青ねぎ

赤

土しょうが

赤

中華スープ

赤

片栗粉

赤

みそ

赤

★たけのこ

赤

たまご

赤

にんじん

赤

青ねぎ

赤

土しょうが

赤

中華スープ

赤

片栗粉

赤

★じゃがいも

黄

なす

黄

ズッキーニ

黄

玉ねぎ

緑

トマト

緑

にんにく

緑

トマトケチャップ

緑

サラダ油

黄

チキンフィヨン

黄

赤ワイン

黄

三温糖

黄

キャベツ

赤

ベーコン

赤

じゃがいも

赤

玉ねぎ

緑

にんじん

緑

チキンフィヨン

緑

淡口しょうゆ

赤

ドライパセリ

赤

ラタトゥイユは

黄

万博献立の

黄

フランス料理です

黄

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

平均エネルギー量：756kcal

7月17日

木

玄米ごはん●

アシドミルク

カレーライス

コーンとかぼちゃの

マヨ焼き

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

食品名

色

ごはん

黄

玄米

黄

アシドミルク

赤

豚肉

赤

サラダ油

黄

じゃがいも

黄

玉ねぎ

緑

にんじん

緑

ブルーピューレ

緑

にんにく

緑

米粉カレーウ

黄

カレー粉

黄

赤ワイン

黄

チキンフィヨン

黄

ウスターソース

黄

濃口しょうゆ

黄

かぼちゃ

緑

玉ねぎ

緑

コーン

緑

ウインナー

赤

ノンエッグマヨネーズ

黄

淡口しょうゆ

黄

チキンフィヨン

黄

地産地消

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。

高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取り組みを進めています。

今月の地産地消

大阪でとれた野菜に★をつけています。

高石でとれた野菜に♥をつけています。

★たけのこ

じゃがいも(7/1)

夏を元気にすごすための

夏

ば

て

対

策

こまめに水分補給をしよう

栄養バランスのよい食事をとろう

温かい食べ物をとろう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう

軽い運動や入浴で汗をかこう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

＜7月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞

食品名	原材料(アレルゲン28品目等)
パン	小麦・乳
ベーコン・ウインナー	豚肉
鶏つくね	鶏肉
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
人参しゅうまい	魚(すけそうだら)・豚肉・小麦・ごま油
中華そば・スパゲティ	小麦
そうめん	小麦
アシドミルク	乳
ハイチーズ	乳
豆腐・うすあげ・みそ	大豆
豆乳・乾燥大豆(粒)	大豆
ノンエッグマヨネーズ	大豆・乳
チョコスプレッド	大豆・乳
チキンフィヨン	鶏肉・豚肉
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
オイスターソース	魚介エキス(ホタテ、魚醤)・魚介類(カキ)
みそラーメンスープ	醤油小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
キムチの素	りんご・魚介類(魚醤・かたくちいわし)・ごま油・魚エキス(たい)
ふりかけ(みりん)	ごま・かつお節・醤油大豆・小麦
ちらしかまぼこ	魚(すけそうだら)

※粉付いわしの「粉」は片栗粉を使用しています