

令和7年7月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標

好き きらいなく 食べよう

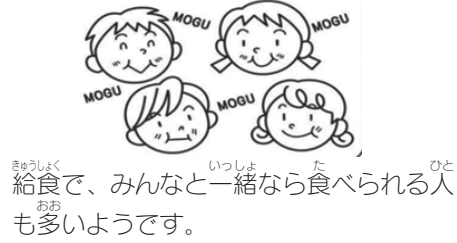
給食は、いろいろな食材を使って提供しています。多くの食材や味に出会うことで、味覚の発達につながり、心身ともに豊かになるように献立を考えています。食べずがらいをせず、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。

①まずはひと口食べてみよう



味に慣れることから始めてみましょう。

②みんなで一緒に食べよう



給食で、みんなと一緒になら食べられる人も多いようです。

③自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



夏休みにぜひ挑戦してみましょう。自分で育てたものや作ったものは、よりおいしく感じますよ。

④旬のものを食べよう



旬とは、一年の中で最もおいしくなる時期です。

⑤おなかをすかせてから食べよう



おなかがすくと甘味の感受性が高まるのでおいしく感じるといわれています。



こんだて
献立のテーマ
なつやさい つか こんだて
夏野菜を使った献立

せかい りょうり
世界の料理

4日(金)【フィリピン】



フィリピンの国旗



7000以上もの島々で構成された島国です。フィリピンは米が主食で、インディカ米と呼ばれるパラパラとした粘り気の少ない米が一般的です。料理は甘くてすっぱいものが多いのが特徴です。

ニラガ

「煮込み」という意味があります。ゆでた牛肉や豚肉と、さまざまな野菜をスープで煮込んだ家庭料理です。パティスと呼ばれる魚醤を使うことが一般的ですが、給食ではナンプラーを使っています。



チキンアドボ

「アドボ」はスペイン語で「漬け込む」を意味する「adobar」が語源だそうです。肉や野菜を酢、しょうゆ、にんにくなどでマリネして煮込んだ料理です。給食では鶏肉を使ったアドボを提供します。

ギニサン・トゲ

フィリピンの庶民的な料理で、もやしの炒め物のことです。「ギニサン」はフィリピン語で「炒める」、「トゲ」は「もやし」のことです。



給食センターの
ホームページも
ご覧ください

下のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。ぜひ、チェックしてみてくださいね。



栄養三色

赤 からだをつくる
(たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう

黄 熱や力のもとになる
(炭水化物・脂質・糖質など)
こく類・いも・あぶら・さとう

緑 からだの調子をととのえる
(食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ

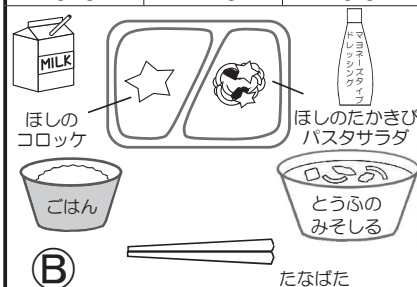
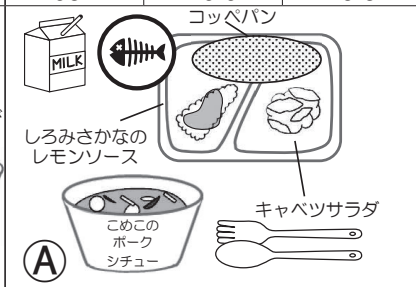
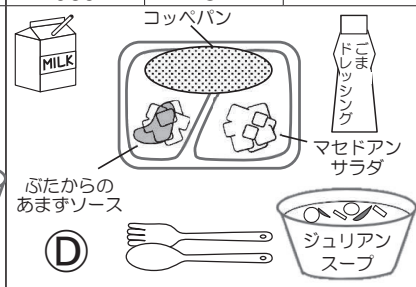
火				水				木				金			
✿ コッペパン				✿ スマイル献立				✿ コッペパン				✿ 世界の料理 フィリピン			
牛乳 1本 赤				牛乳 1本 赤				牛乳 1本 赤				牛乳 1本 赤			
やさいたっぷりスープ				とうもろこしごはん				クリームスープ				ごはん			
ベーコン 20 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 とんこつ 3 黄 こいくちしょうゆ 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.3 黄 ワイン 0.2 黄 しお 0.03 黄 こしょう 0.2 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄				こぼろのきんぴら				ポロニアソーセージ				ニラガ			
オムレツ				ごぼうのきんぴら				イタリアンサラダ				チキンアドボ			
ブレンオムレツ 1 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄 サラダあぶら 0.6 黄				わふうハンバーグ				キャベツ 20 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 5 緑 とんこつ 3 黄 ぎょうゆ 1 黄 なまクリーム 0.2 黄 チーズ 0.7 黄 ばいせんこむぎこ 0.7 黄 バター 0.7 黄 パン・ジュルウ 0.7 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.03 黄 こしょう 0.3 黄 ローリエ 0.3 黄				ギニサン・トゲ			
ベジタブルソテー				ポークチキンバーグ 1 赤 けすりぶし 1 赤 こいくちしょうゆ 1.7 赤 みりん 0.8 黄 さとう 0.2 黄 でんぶん 0.2 黄				チキンアドボ				ニラガ			
ホールコーン 15 緑 にんじん 8 緑 カットさやいんげん 3 緑 しお 0.13 黄 こしょう 0.01 黄 サラダあぶら 0.3 黄				とうもろこしごはん				イタリアンサラダ				ギニサン・トゲ			
アセロラゼリー				ごぼうのきんぴら				クリームスープ				ごはん			
エネルギー kcal 544 たんぱく質 g 22.9 しみつ g 20.1				579 24.4 19.1				577 26.4 24.6				525 24.9 17.0			
A オムレツ				B わふうハンバーグ				A ポロニアソーセージ				C チキンアドボ			
フランス発祥の卵料理です。オムレツの形が剣に似ているので、フランス語で「剣」を意味する「オムレット」と呼ばれ、日本で「オムレツ」に変化したそうです。				こんだて スマイル献立				パン				フィリピンの食事			
食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに工夫した献立です。				いま 今からおよ7000年前にメソポタミアというところで作られたといわれています。その頃のパンは、うすいせんべいのようなかたいパンだったそうです。				一般的にスプーン・フォークを使って食事をします。左手にフォーク、右手にスプーンを持って食事をします。							

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

栄養素		エネルギー	たんぱく質	しつ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビ タ ミ ン				食物せんい
区分		kcal	g	g	(g)	mg	mg	mg	A	B ₁	B ₂	C	g
小学校 中学校 学年	7月の平均	585	24.4g (17.1%)	20.7g (30.1%)	2.0	332	87	3.2	μgRAE 218	mg 0.6	mg 0.5	mg 27	4.6
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	7月の平均	747	30.2g (16.6%)	24.4g (30.1%)	2.5	400	115	4.0	259	0.7	0.6	31	6.0
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

月				火				水				木				金			
🌟七タ献立 🍴牛乳 1本 赤 ごはん こめ 65 黄 とうふのみそしる カットとうふ 20 赤 ぶたにく 5 赤 あぶらあげ 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3 赤 しろみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.5 赤 サラダあぶら 0.3 黄 こいくちしょうゆ ほしのコロッケ ほしのコロッケ 1こ 黄 あぶら 3 黄 ほしのたかきびパスタサラダ ほしのたかきびパスタ 3 黄 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 ホールコーン 2 緑 す 0.4 黄 さとう 0.2 黄 サラダあぶら 0.1 黄 ゆでしお 0.1 黄 🍷ドレッシング 組1本 黄 620 22.3 20.6  🍴たんばた 7月7日はセタ 願い事を書いた短冊を世の葉に飾ったり、そうめんやちらし寿司などを食べる風習があります。給食では、星形のコロッケや星形のたかきびパスタが登場します。	🌟セタ 🍴牛乳 1本 赤 ごはん こめ 65 黄 わかめスープ ぶたにく 10 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 10 緑 しょうが 0.03 緑 とんこつ 3 緑 こいくちしょうゆ 0.5 緑 うすくちしょうゆ 0.3 緑 さけ 0.5 黄 こまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 サラダあぶら 0.3 黄 しろみさかなのレモンソース メルルーサのからあげ 1こ 赤 うすくちしょうゆ 1.7 赤 さとう 0.8 黄 でんぶん 0.3 黄 レモンじり 0.2 黄 あぶら 4 黄 キャベツサラダ キャベツ 20 緑 ホールコーン 8 緑 にんじん 3 緑 うすくちしょうゆ 2 黄 す 1.5 黄 さとう 1.2 黄 サラダあぶら 0.7 黄 こしょう 0.02 黄 561 25.5 20.6  🍴キャベツ 古代ギリシャ時代には「青や腸の調子を整える薬」として使われていました。	🌟セタ 🍴牛乳 1本 赤 ごはん こめ 65 黄 わかめスープ ぶたにく 10 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 10 緑 しょうが 0.03 緑 とんこつ 3 緑 こいくちしょうゆ 0.5 緑 うすくちしょうゆ 0.3 緑 さけ 0.5 黄 こまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 サラダあぶら 0.3 黄 チキンなんばん とりにく 45 赤 でんぶん 13 赤 さけ 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 うすくちしょうゆ 0.1 赤 さとう 1.5 黄 みりん、あぶら 1 黄 🍷タルタルソース 組1本 黄 もやしのナムル もやし 20 緑 にんじん 5 緑 うすくちしょうゆ 1.2 黄 さとう 0.3 黄 ゆでしお 0.3 黄 618 22.5 24.9  🍴もやしのナムル ☆レシチャレメニュー☆ 初めての献立「チキン南蛮」を考えてくれました。タルタルソースをつけて食べてみてね。	🌟セタ 🍴牛乳 1本 赤 ごはん こめ 65 黄 ジュリアンスープ ぶたにく 20 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 とんこつ 3 緑 こいくちしょうゆ 0.5 緑 うすくちしょうゆ 0.3 緑 ワイン 1 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 サラダあぶら 0.3 黄 セロリ 0.2 緑 ローリエ ぶたからのあまずソース ぶたにく 40 赤 でんぶん 8 赤 さけ 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 さとう 1.6 黄 こいくちしょうゆ 0.4 黄 みりん、あぶら 1 黄 🍷マセドアンサラダ きゅうり 25 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでしお 0.1 黄 🍷ドレッシング 組1本 黄 569 28.2 22.4  🍴マセドアンサラダ 「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り」のことです。サイコロのようにコロコロした、かわいくて彩りも良いサラダです。	🌟セタ 🍴牛乳 1本 赤 ごはん こめ 65 黄 チキンウインナー チキンウインナー 2本 赤 小学生 3本 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄 こめのなつやさいカレー ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 とうがん 10 赤 なす 10 赤 🍷ドレッシング 組1本 黄 マセドアンサラダ きゅうり 25 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでしお 0.1 黄 🍷ドレッシング 組1本 黄 562 23.0 17.0  🍴えだまめ えだまめは昔、枝についたままの状態です。枝が売られ、食べられていたのが、「枝付き豆」と呼ばれていました。それが「枝豆」へと呼び名が変化したそうです。															

🌟**セタ**

🍴**牛乳** 1本 赤

ごはん
こめ 65 黄

わかめスープ
ぶたにく 10 赤
わかめ 0.5 赤
たまねぎ 20 緑
チンゲンサイ 10 緑
にんじん 10 緑
しょうが 0.03 緑
とんこつ 3 緑
こいくちしょうゆ 0.5 緑
うすくちしょうゆ 0.3 緑
さけ 0.5 黄
こまあぶら 0.3 黄
しお 0.3 黄
こしょう 0.03 黄
サラダあぶら 0.3 黄

チキンなんばん
とりにく 45 赤
でんぶん 13 赤
さけ 0.1 赤
こしょう 0.01 赤
うすくちしょうゆ 0.1 赤
さとう 1.5 黄
みりん、あぶら 1 黄
🍷**タルタルソース** 組1本 黄

もやしのナムル
もやし 20 緑
にんじん 5 緑
うすくちしょうゆ 1.2 黄
さとう 0.3 黄
ゆでしお 0.3 黄

618 22.5 24.9



🍴**もやしのナムル**
☆レシチャレメニュー☆
初めての献立「チキン南蛮」を考えてくれました。タルタルソースをつけて食べてみてね。

🌟**セタ**

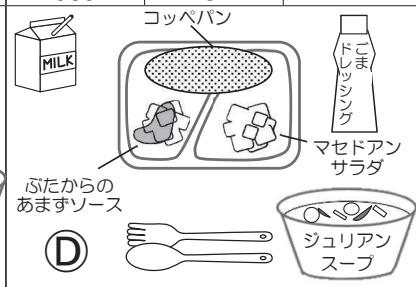
🍴**牛乳** 1本 赤

ごはん
こめ 65 黄

ジュリアンスープ
ぶたにく 20 赤
じゃがいも 20 黄
たまねぎ 20 緑
にんじん 10 緑
とんこつ 3 緑
こいくちしょうゆ 0.5 緑
うすくちしょうゆ 0.3 緑
ワイン 1 黄
しお 0.3 黄
こしょう 0.03 黄
サラダあぶら 0.3 黄
セロリ 0.2 緑
ローリエ

ぶたからのあまずソース
ぶたにく 40 赤
でんぶん 8 赤
さけ 0.1 赤
こしょう 0.01 赤
さとう 1.6 黄
こいくちしょうゆ 0.4 黄
みりん、あぶら 1 黄
🍷**マセドアンサラダ**
きゅうり 25 緑
にんじん 5 緑
ホールコーン 5 緑
ゆでしお 0.1 黄
🍷**ドレッシング** 組1本 黄

569 28.2 22.4



🍴**マセドアンサラダ**
「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り」のことです。サイコロのようにコロコロした、かわいくて彩りも良いサラダです。

🌟**セタ**

🍴**牛乳** 1本 赤

ごはん
こめ 65 黄

チキンウインナー
チキンウインナー 2本 赤
小学生 3本 赤
ケチャップ 4 赤
ウスターソース 1 赤
のうこうソース 1 赤
さとう 0.5 黄
でんぶん 0.2 黄

こめのなつやさいカレー
ぶたにく 15 赤
じゃがいも 30 赤
たまねぎ 30 赤
にんじん 20 赤
とうがん 10 赤
なす 10 赤
🍷**ドレッシング** 組1本 黄

マセドアンサラダ
きゅうり 25 緑
にんじん 5 緑
ホールコーン 5 緑
ゆでしお 0.1 黄
🍷**ドレッシング** 組1本 黄

562 23.0 17.0



🍴**えだまめ**
えだまめは昔、枝についたままの状態です。枝が売られ、食べられていたのが、「枝付き豆」と呼ばれていました。それが「枝豆」へと呼び名が変化したそうです。

夏野菜を食べよう

～夏野菜の特徴～

水分を多く含む
食することで体温を下げる働きがあり、水分補給にもなるので、熱中症の予防にも役立ちます。
(きゅうり、なす、トマト、とうがんなど)

カリウムを多く含む
カリウムには、体にたまった老廃物や余分な塩分を体の外に出す働きがあります。
(きゅうり、なす、トマト、ズッキーニ、枝豆など)

ビタミンを多く含む
ビタミンB群は糖質や脂質の代謝を促し、夏バテを防ぎます。
ビタミンCやカロテンには、紫外線から皮膚を守る働きがあります。
(ビタミンB群：とうもろこし、枝豆など)
(ビタミンC、カロテン：ピーマン、かぼちゃ、オクラなど)

きゅうり
1年中出回っていますが、旬の季節にとれるものは、冬にとれるものと比べてビタミンCが2倍以上含まれています。



なす
水分の多い野菜です。長いものや丸いものなど、様々な形や色があります。



とうもろこし
食物せんいが多く含まれています。ひげは1本1本が粒とつながっています。



トマト
赤い色は「リコピン」という成分で、老化防止の効果があります。



とうがん
丸のままだと、冬まで日持ちすることから、漢字で「冬瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。



えだまめ 枝豆
枝豆が成熟すると大豆になります。

