令和７年度 ７月献立表（小学校）

盛岡市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	ごはん		こめ きょうかまい			686 kcal
		さばのカレーに		さとう	さば	たまねぎ トマト	26.8 g
		さんさいのいために	○	あぶらふ さとう		ふき わらび にんじん しめじ こんにゃく えだまめ にんにく	20.6 g
		あさりいりしらたまスープ		もち	とりにく あさり わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ ほししいたけ	2.2 g
		もりおかしさんりんごシャーベット				りんご	
2	水	✨・✨・永井小学校希望献立・✨・✨					
		ごはん		こめ きょうかまい			634 kcal
		とりのからあげ		こむぎこ さとう この油 でんぷん	とりにく	にんにく しょうが	29.8 g
		なっとうあえ	○		なっとう かつおぶし	こまつな キャベツ もやし にんじん	20.2 g
		とんじる		じゃがいも ごま油	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく にんにく	2.0 g
		わかめふりかけ		ごま さとう	わかめ さけ		
3	木	せわりコッペパン		こむぎこ さとう ショートニング	**だっしふんにゅう**		583 kcal
		てりやきとうふハンバーグ	○	さとう でんぷん	たいず とりにく とうふ ぶたにく	たまねぎ	24.8 g
		サラダバンのぐ		ノンエッグマヨネーズ さとう		キャベツ にんじん だいこん コーン きゅうり	28.7 g
		ラタトゥイユ		オリーブ油 さとう	ウインナー	たまねぎ なす ズッキーニ しめじ パプリカ ピーマン トマト にんにく	3 g
4	金	ごはん		こめ きょうかまい			615 kcal
		とりのうめしそあげ		こむぎこ パンこ この油	とりにく だいずこ	うめ しそ	23.7 g
		やさいとはるさめのあまずあえ	○	はるさめ さとう ごま油	あぶらあげ	こまつな にんじん えのきたけ もやし	19.7 g
		もりおかしさんさやいんげんのみそしる		じゃがいも	みそ あつあげ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	2.5 g
7	月	☆★☆ 七夕給食 ☆★☆					
		ごはん		こめ きょうかまい			666 kcal
		ほしがたハンバーグ		さとう でんぷん この油	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ パイン トマト にんにく しょうが	26.8 g
		あおのりポテト	○	じゃがいも マカロニ この油	だいず しらす あおのり	パプリカ	20.4 g
		ほたていりあまのがわスープ		そうめん	ほたて とうふ	にんじん はくさい えのきたけ オクラ コーン しょうが しそ	1.9 g
		たなばたクレープ		さとう だいず油 こめこ みずあめ	とうにゅう だいず	レモン	
8	火	ごはん		こめ きょうかまい			584 kcal
		あじメンチ		パンこ だいず油 さとう こむぎこ でんぷん この油	あじ スケソウダラ とうにゅう	たまねぎ	25.5 g
		かみかみいかサラダ	○	さとう ごま油 ごま	いか	はくさい きゅうり ブロッコリー にんじん れんこん	18.4 g
		あさりとわかめのみそしる			あさり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん だいこん ねぎ	2.3 g
9	水	ごはん		こめ きょうかまい			672 kcal
		あぶらあげのにくづめ		でんぷん パンこ さとう	とりにく あぶらあげ だいず	しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ	24.9 g
		ビビンバ	○	ごま油 さとう ごま	ぶたにく	にんじん だいずもやし きくらげ たまねぎ こねぎ	22.9 g
		ワンタンスープ		ワンタン はるさめ パンこ こむぎこ だいず油 でんぷん	とりにく ぶたにく だいず	にんじん はくさい にら たまねぎ しいたけ しょうが	2 g
		れいとうみかん				みかん	
10	木	あげパン(きなこ)		こむぎこ さとう ショートニング この油	**だっしふんにゅう** きなこ		693 kcal
		ロングウインナー	○	さとう はちみつ	ぶたにく		25.4 g
		きりぼしだいこんのおこのみやきふう		この油 ふ ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく かつおぶし あおのり	きりぼしだいこん ピーマン あかピーマン たまねぎ もやし しめじ	38.6 g
		おしむぎのスープ		むぎ この油	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	1.8 g
11	金	ごはん		こめ きょうかまい			716 kcal
		あじつきゆでたまご	○	さとう	**たまご**		23.1 g
		フルーツポンチ		もち さとう	かんてん とうにゅう	りんご もも パイン なつみかん ぶどう	22.8 g
		チキンカレー		じゃがいも この油	とりにく	にんじん たまねぎ セロリ りんご トマト にんにく しょうが	3.2 g

＊献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いております。（調味料は除く）
＊使用食材にアレルゲン7品目【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、食材名を太字で表記します。
＊都合により食材を変更することがありますのご了承ください。
＊給食で使用するうどん・ひっつみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。

＊給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。
＊より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。
＊この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。

今月の岩手県産野菜

キャベツ はくさい ズッキーニ だいこん ピーマン ほうれんそう にら こまつな レタス きゅうり
なす りんご いんげん ねぎ たまねぎ ふき わらび もやし ほししいたけ きくらげ きりぼしだいこん

今月の平均栄養価

エネルギー 623cal　たんぱく質 24.5g　脂質 21.1g　食塩相当量 2.3g

アクセスはこちら
給食だより・献立表（盛岡市ホームページ）

令和７年度 ７月献立表（小学校）

盛岡市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14	月	ごはん		こめ きょうかまい			578 kcal
		コーンしゅうまい(2こ)	○	こむぎこ でんぷん さとう	ぶたにく とりにく だいず	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	22.1 g
		すきこんぶのサラダ			すきこんぶ	にんじん きゅうり もやし こんにゃく えだまめ	15.4 g
		なめこマーボー		ごま油 でんぷん さとう	ぶたにく とうふ みそ	たけのこ なめこ たまねぎ にら ねぎ にんにく しょうが	1.4 g
15	火	ごはん		こめ きょうかまい			530 kcal
		ジョア マスカット		さとう	**だっしふんにゅう**	マスカット	19.7 g
		いわしのしょうがに		みずあめ さとう	いわし	しょうが	11.4 g
		バンバンジー		はるさめ ごま さとう	とりにく クラゲ	きゅうり もやし ねぎ	2.4 g
		はくさいとにくだんごのスープ		パンこ こむぎこ だいず油 ごま油 でんぷん	とりにく ぶたにく だいず	はくさい にんじん きくらげ えのきたけ しょうが たまねぎ たけのこ	
16	水	ごはん		こめ きょうかまい			643 kcal
		おさかなコロッケ		じゃがいも さとう パンこ この油 こむぎこ だいず油 この油	まぐろ		24.2 g
		いろどりやさいのカレーいため	○	パンこ こむぎこ さとう この油 だいず油 でんぷん	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ なす ピーマン あかピーマン たけのこ にんにく	18.6 g
		とりにくとやさいのしょうゆじる			とりにく こうやどうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ こんにゃく ねぎ	2 g
		レモンゼリー		ヒートとう		レモン	
17	木	コッペパン		こむぎこ さとう ショートニング	**だっしふんにゅう**		574 kcal
		とりのハーブやき		さとう	とりにく	バジル	26.8 g
		ペンネのミートソース	○	ペンネ オリーブ油 さとう	ぶたにく	たまねぎ セロリー トマト にんにく パセリ	19.9 g
		レタスのスープ			とりにく	にんじん たまねぎ レタス たけのこ コーン	2.8 g
		チョコクリーム		みずあめ こむぎこ ショートニング			
18	金	ごはん		こめ きょうかまい			554 kcal
		もりおかしさんキャベツぎょうざ	○	こむぎこ ねぎ油 さとうきびとう	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	20.6 g
		やさいのごまあえ		ごま さとう		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし コーン	17.5 g
		オクラのみそしる			とうふ あぶらあげ わかめ みそ	オクラ えのきたけ ねぎ	2.2 g

7月 給食だより

令和7年度 No.4
盛岡市学校給食センター

暑い夏、こまめな水分補給を

日本気象協会によると、今年の夏も平年より暑くなると予想されています。暑い日は、汗をたくさんかくため、体の水分が失われやすくなります。普段の生活でももちろんですが、体育や部活動などでスポーツ活動をするときには、特にこまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないように注意が必要です。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが渇いたと感じる前に飲む

- コップ1杯程度をこまめに飲む

- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

≪運動によって失われる水分≫

水分補給の目安としては、運動による体重の減少が分の体重の2%を超えないように注意します。運動前後に体重を量ることで、自分の体の様子を知ることができます。

運動前	−	運動後	=	
．kg		．kg		．kg

※体重減少が運動前の2%(体重×0.02)以下ならばOK。