



こんだて表

令和7年度7月号

長門市学校給食センター

今年も暑い夏がやってきます！この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけましょう。また睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	こんだて 食品 栄養素	主 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			おもにからだ 主に体をつくる もとなる	おもにからだ 主に体の調子を整える もとなる	おもにからだ 主にエネルギーの もとなる	
1	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	*ピーマン* ピーマンという名前は、フランス語で「とうがらし」を意味する「ピメント」からきた言葉です。今日は、長門市俵山で栽培されたピーマンを使用しています。 【664kcal、25.3g、2.7g】
		いちごジャム			いちごジャム	
		なつやさい 夏野菜のスパゲッティ	ベーコン・ウインナー	トマト・ピーマン・玉ねぎ ズッキーニ・なす・にんにく	スパゲッティ・砂糖 あぶら油	
		まめ 豆ツナサラダ	だいず 大豆・まぐろ (水煮)	キャベツ・人参・ほうれんそう	さとう 砂糖・油	
2	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*豆乳* 豆乳は、大豆をすりつぶして、水を入れて煮て作ります。豆乳は、豆腐や油揚げなどいろいろな食べ物になります。今日の汁には、豆乳以外に大豆からできた食品が3つ入っています。 【578kcal、27.6g、2.2g】
		とうふ 豆腐・豆乳	とうふ 豆腐・豆乳	たま 玉ねぎ・人参・ねぎ	さといも 里芋	
		さわらの照り焼き	さわら	しょうが		
		わかめの酢の物	わかめ	もやし・きゅうり・人参	さとう 砂糖	
3	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*じゃがいも* じゃがいもには、ごはんと同じように体を動かす力や熱のもとになる、でんぷんが多く含まれています。また、体の調子を整える働きのあるビタミンも含まれています。 【595kcal、23.1g、1.7g】
		のりふりかけ	のりふりかけ			
		じゃがいものそぼろ煮	とり 鶏肉・生揚げ	たま 玉ねぎ・人参・さやいんげん	じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖・油	
		ごまじゃこ和え	しらす干し	きゅうり・キャベツ・人参	さとう 砂糖・ごま	
4	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	 ★七夕献立★ 七夕にちなんだ行事食です。今日の給食には、お星さまがたくさんかかれていますよ。 さがしてみましょ。 【644kcal、21.1g、1.7g】
		たなばた 七夕汁	なると	オクラ・干ししいたけ・玉ねぎ・人参		
		ほしがた 星形メンチカツ	メンチカツ		あぶら 油	
		あ ゆかり和え		キャベツ・人参・きゅうり・赤しそ		
7	月	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*片栗粉* 片栗粉は、熱い料理に直接加えると、固まりができてしまいます。そのため、一度水で溶かしてから加えます。今日は、卵をきれいに浮かせるために、かき玉汁に入れています。 【584kcal、22.4g、1.8g】
		たまじり かき玉汁	たまごとうふ 卵・豆腐	たま 玉ねぎ・人参・ねぎ	かたくりこ 片栗粉	
		しょうがに いわしの生姜煮	いわしの生姜煮			
		おひたし		ほうれんそう・キャベツ・人参	さとう 砂糖	
8	火	アップルパン/牛乳	牛乳		アップルパン	~コールスローサラダ~ コールスローとはキャベツを千切りやみじん切りにして作るサラダのことです。今日はキャベツのほかに、人参とうもろこしが入っています。 【608kcal、25.3g、2.8g】
		コンソメスープ	ウインナー	たま 玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・ブロッコリー	あぶら 油	
		とり 鶏肉のポテマヨ焼き	とり 鶏肉	パセリ	かんそう 乾燥ポテト・ノンエッグ マヨネーズ	
		コールスローサラダ		キャベツ・人参・とうもろこし	あぶらさとう 油・砂糖	
9	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*もやし* もやしは、「芽が萌え出る」ことを表し、「若い芽がぐんぐん伸びていく」という意味から名づけられました。 【592kcal、19.2g、2.0g】
		わかめの中華スープ	わかめ・焼き豚	チンゲンサイ・玉ねぎ・人参・えのきたけ	はるさめ 春雨・ごま・ごま油・油	
		揚げぎょうざ	ぎょうざ		あぶら 油	
		ささみの中華和え	とり 鶏ささみ (水煮)	きゅうり・人参・もやし	あぶらさとう ごま油・砂糖	
10	木	むぎ 麦ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米・麦	*すいか* 今日のすいかは日置地区で栽培されたもので、品種は「祭ばやし777」です。1株から収穫する実の数をおさえてじっくり育てることで、強い甘みを感じるすいかになります。 【619kcal、21.3g、2.0g】
		ハヤシライス	牛肉	たま 玉ねぎ・人参・枝豆・にんにく	じゃがいも・油	
		グリーンサラダ		ブロッコリー・きゅうり・キャベツ	あぶらさとう 油・砂糖	
		日置すいか		すいか		

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、
 有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や
 下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。
 1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろ
 は、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、
 特に、作ってから食べるまでに時間が空くお弁当
 は、より一層、衛生面で注意が必要です。ポイント
 に気を付けるとともに、食べる前には必ず手を洗
 いましょう。