

7月給食カレンダー

2025年 士幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

《今月の平均栄養価》

〔小学校〕

エネルギー：613kcal たんぱく質：23.8g
脂 質：19.4g 食塩相当量：2.9g

〔中学校〕

エネルギー：724kcal たんぱく質：27.1g
脂 質：20.9g 食塩相当量：3.3g

日	献立名			食べ物のほたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
1 (火)	ごはん	○	豚汁 しゅうまい(2個) からし和え	牛乳、とうふ、豚肉、みそ、ささみ	ごはん、じゃがいも	こんにゃく、大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、長ねぎ、きゃべつ、小松菜
2 (水)	ごはん	○	みそ汁(白菜・小松菜) さばのみぞれ煮 大根のカレーそぼろ煮 ほねに気をつけましょう	牛乳、みそ、さば、鶏肉	ごはん、油、さとう、でん粉	白菜、小松菜、大根、人参
3 (木)	しょうゆラーメン	○	春巻き カラフルサラダ	牛乳、豚肉、つと、まぐろツナ	ラーメン、油、ドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、長ねぎ、しめじ、きゃべつ、大根、ブロッコリー、パプリカ
4 (金)	ごはん	○	みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 鮭メンチカツ 塩肉じゃが	牛乳、みそ、鮭、たら、昆布、豚肉	ごはん、油、じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、人参、さやいんげん
7 (月)	ごはん	○	野菜スープ ハンバーグ そうめんサラダ 和風ドレッシング 七夕デザート にんじんが★(ほし)のかたちです	牛乳、鶏肉、豚肉、くきわかめ、まぐろツナ	ごはん、そうめん、オリーブオイル、ドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、きゃべつ、きゅうり、コーン
8 (火)	ベビーパン	○	ホワイトシチュー 鶏のスパイス焼き 大根と青菜のサラダ	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉	ベビーパン、じゃがいも、バター、春雨、ドレッシング	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、大根、小松菜
9 (水)	ごはん	○	みそ汁(きゃべつ・人参) チーズはんぺんフライ 切干大根のコンソメ煮	牛乳、みそ、はんぺん、チーズ、ベーコン	ごはん、油、さとう	きゃべつ、人参、切干大根、さやいんげん
10 (木)	焼きそば	○	もやしスープ ヨーグルト(レモン)	牛乳、豚肉、ヨーグルト	焼きそばめん、油	きゃべつ、玉ねぎ、人参、きくらげ、もやし、たけのこ
11 (金)	ごはん	○	いもだんご汁 ほっけ和風フライ きゅうりの中華漬け ほねに気をつけましょう	牛乳、さつまあげ、ほっけ、かまぼこ	ごはん、じゃがいも、油、ごま油	大根、人参、ごぼう、小松菜、しめじ、きゅうり
14 (月)	カレーライス	○	福神漬 大根の和風マヨ和え	牛乳、豚肉、わかめ、かまぼこ	ごはん、じゃがいも、油、卵不使用マヨネーズ、さとう	玉ねぎ、人参、なす、大根、きゅうり
15 (火)	小豆パン	○	コーンポタージュ クリスピーチキン ブロッコリーサラダ	牛乳、鶏肉	小豆パン、バター、ドレッシング	玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、ブロッコリー
16 (水)	ごはん	○	みそ汁(白菜・人参) 焼きぎょうざ(小:2個・中:3個) 春雨サラダ	牛乳、みそ、豚肉、ハム	ごはん、春雨、さとう、ごま油、油	白菜、人参、きゅうり、コーン
17 (木)	鶏肉とわかめの冷かけうどん	○	かぼちゃ天ぷら きゃべつのごまドレ和え 士幌産ミニトマト(小:2個・中:3個)	牛乳、鶏肉、くきわかめ、つと、わかめ、ちくわ	うどん、油、ごまドレッシング	長ねぎ、かぼちゃ、きゃべつ、人参、ミニトマト
18 (金)	塩豚丼	○	みそ汁(大根・わかめ) きゅうりもみ	牛乳、豚肉、わかめ、みそ、ちくわ	ごはん、油、ごま油、でん粉	玉ねぎ、きゃべつ、人参、たけのこ、きくらげ、レモン、大根、きゅうり
21 (月)	海の日					
22 (火)	ごはん 小学校 1学期終業式	○	さつまいも汁 さばの味噌煮 やみつききゃべつ ほねに気をつけましょう	牛乳、豚肉、みそ、さば、昆布	ごはん、さつまいも、ごま油	玉ねぎ、人参、こんにゃく、きゃべつ、きゅうり
23 (水)	ごはん	○	みそ汁(大根・なめこ) 土幌のカレーコロッケ マカロニツナサラダ	牛乳、みそ、まぐろツナ	ごはん、じゃがいも、油、マカロニ、さとう、卵不使用マヨネーズ	大根、なめこ、きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ、人参
24 (木)	みそラーメン	○	海そうサラダ プリン	牛乳、豚肉、わかめ、いか	ラーメン、ドレッシング	玉ねぎ、白菜、もやし、人参、にら、たけのこ、きゃべつ、きゅうり
25 (金)	ごはん 中学校 1学期終業式	○	白菜スープ チキンのオーブン焼き グリーンサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ	ごはん、ドレッシング	白菜、チンゲンサイ、きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ

暑い時期は食中毒に

要注意!

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あくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。次のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		