



# 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和7年/2025

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい		のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのしょくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしょくひん)	エネルギーたんぱく質※
1(火)	しょくパン いちごジャム	キャロットポタージュ しろみざかなのさっぱりレモンソース こんにやくサラダ(ナムドレッシング)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ベーコン、なまクリーム、 メルルーサ	たまねぎ、にんじん、パセリ、 レモン、キャベツ、きゅうり、 こんにやく	しょくパン、バター、 こめこ、でんぷん、 あぶら、さとう	608kcal 29.4g
2(水)	ごはん	えびのしょうががきたまスープ とりにくのからあげ マーボーじゃが	はっこうにゅう (マスカット)		はっこうにゅう、えび、 たまご、とりもも、 ぶたかた、みそ	たまねぎ、しょうが、レタス、 にんにく、えだまめ	こめ、でんぷん、 こめこ、あぶら、 じゃがいも、さとう	560kcal 27.1g
3(木)	ごはん	なつやさいとんじる あじフライ(ソース) れいとうみかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ぶたかた、みそ、あじ	しょうが、にんじん、 とうがん、かぼちゃ、 こんにやく、ながねぎ、みかん	こめ、あぶら、パンこ、 こむぎこ	571kcal 23.7g
4(金)	ごはん	チキンカレー グリーンサラダ(ナムドレッシング) れいとうヨーグルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 とりもも、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、えだまめ	こめ、あぶら、 じゃがいも、 カレールウ	642kcal 22.8g
7(月)	わかめごはん	たなばたじる ほしがたのてりやきハンバーグ はるさめともやしのために たなばたゼリー	ぎゅうにゅう		わかめ、ぎゅうにゅう、 かまぼこ、とりにく、 ぶたにく	にんじん、だいこん、オクラ、 たまねぎ、トマト、にんにく、 しょうが、もやし、しいたけ、 さやえんどう	こめ、こめこめん、 あぶら、さとう、 でんぷん、はるさめ、 ゼリー	567kcal 19.6g
8(火)	ごはん かつおふりかけ	たまねぎとわかめのみそしる ししゃものいそべあげ(2はん) とうふとこまつなのチャンプルー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、わかめ、 みそ、ししゃも、あおさ、 ぶたかた、とうふ、たまご、 かつおぶし	たまねぎ、えのきたけ、 しょうが、にんじん、 こまつな	こめ、こめこ、 でんぷん、あぶら	553kcal 25.7g
9(水)	クロワッサン	やさいスープ チキンマスタードやき ラタトゥイユ	ミルク コーヒー		にゅういんりょう、 ウインナー、とりもも、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 にんにく、ズッキーニ、 マッシュルーム、トマト、 ローレル	クロワッサン、あぶら、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	572kcal 21.6g
10(木)	ごはん	ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー カラフルゼリーのポンチ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ぶたかた、ちくわ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、いんげん、 とうもろこし、みかんかん	こめ、あぶら、 ハヤシルウ、こむぎこ、 ゼリー	579kcal 21.7g
11(金)	ごはん	さざみこんがのみそしる いかのスパイシーマヨやき ごもくきんぴら とうにゅうクリームいりだいふく	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、こんが、 みそ、いか、ぶたかた、 だいず	にんじん、キャベツ、 しょうが、にんにく、ごぼう、 こんにやく	こめ、 ノンエッグマヨネーズ、 あぶら、さとう、ごま、 だいふく	573kcal 26.0g
14(月)	ごはん	サンラータン ぶたキムチ すいか	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 とりむね、とうふ、 たまご、ぶたかた、	にんじん、えのきたけ、しいたけ、 ながねぎ、にんにく、しょうが、 たけのこ、キャベツ、もやし、 はくさい、すいか	こめ、あぶら、でんぷん	506kcal 24.7g
15(火)	かやくごはん	かすじる さばのしおやき おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう		あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、 ぶたかた、みそ、さば	にんじん、ごぼう、しいたけ、 だいこん、ながねぎ、しめじ、 こまつな、こんにやく、もやし	こめ、さとう、あぶら、 さけかす	617kcal 26.5g
16(水)	ごはん	マカロニスープ タコミート だいこんサラダ(ナムドレッシング)	のむ ヨーグルト		のむヨーグルト、 ウインナー、ぶたかた、 だいず、わかめ	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、にんにく、 だいこん、しめじ	こめ、マカロニ、 じゃがいも、あぶら	486kcal 21.3g
17(木)	くろざとうパン スペインこんだて	マルミタコ オムレツチーズソースがけ ココロソテー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、まぐろ、 たまご、チーズ、 なまクリーム、 ウインナー	にんにく、たまねぎ、 きいろピーマン、セロリ、トマト、 えだまめ、とうもろこし	くろざとうパン、 あぶら、じゃがいも、 さとう、ペシャメルソース	560kcal 28.6g
18(金)	ごはん	ごもくうまに はるまき れいとうみかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ぶたかた、うずらたまご、 あぶらあげ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 はくさい、もやし、しいたけ、 キャベツ、にら、みかん	こめ、あぶら、 でんぷん、はるさめ、 さとう、はるまきのかわ	628kcal 22.6g

へいきんえいようか  
※日本食品標準成分表  
2020年版(8訂)より

573kcal  
24.4g

## あつ じき 暑い時期は 食中毒 要注意!

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気などの症状がおこることです。気温や湿度が高くなるこの時期は、より注意が必要です。

### 調理のポイント



### 保存のポイント



2025年 おおさか ばんぱく 大阪で万博が開催されています。今月は大阪の郷土料理をめしあがれ!

○かやくご飯  
大阪では、炊き込みご飯のことを「かやくご飯」と呼び、親しんできました。かやく = 「加薬」と書き、料理の薬味・具材を表す言葉です。商人の街として栄えた大阪では忙しい人が多く、冷めても美味しく、具材が豊富で、他におかずがなくても食べやすい「かやくご飯」は、多くの人に愛されてきました。

○粕汁  
日本酒を作るときに出る「酒かす」を使い、様々な具材をいれて作る汁物です。酒かすは、様々な栄養を含んだ発酵食品で、具材のうまみを引き出してくれます。関西地方には酒蔵や酒造メーカーが多く、大阪では特に北摂地域でよく食べられてきました。

※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。