



ねん  
2025年

がっこんだてひょう  
7月献立表

はりまちょうきょういくいいんかい  
播磨町教育委員会



だいいりょう つごう こんだて  
材料の都合により、献立を  
変更する場合があります。

月

火

水

木

金

7月の給食費について

1～6年生…14回：4,088円

※口座振替日 9/1(月)

1 ぎゆうにゆう  
ごはん  
にくじゃが  
むししゅうまい  
こまつなのナムル



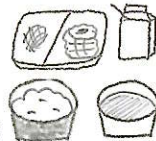
2 ぎゆうにゆう  
ごはん  
はんぺんのすましじる  
ぶたにくのかくにふう  
キャベツとハムのかつおサラダ



3 ぎゆうにゆう スパゲティ  
こくとうパン  
もずくスープ  
うめときのこのわふうスパゲティ  
たこのからあげ



4 ぎゆうにゆう  
ごはん  
みそワタンスープ  
やさいのソースいため  
ゆでとうもろこし



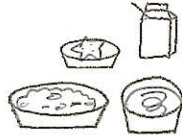
肉じゃがは、じゃがいもが煮くずれないように気を付けながら作っています。ホクホクとした食感を楽しんでください。

すまし汁のおいしきのポイントは「だし」です。給食では、昆布と削り節でだしをとっています。

「お米の苗が、たこの足のようにしっかり根を張りますように」という願いから、はんげしょうと半夏生にたこを食べる風習があります。

今日の「とうもろこし」は、明石市の魚住町や二見町で育てられ、収穫されたものです。とっとも甘いのが特徴です。

7 ぎゆうにゆう  
こぎつねごはん  
そうめんじる  
ほしがたコロッケ



8 ぎゆうにゆう ブロccoli  
コッペパン  
とうがんスープ  
ぶたにくのケチャップいため  
ブロッコリーのごまあえ



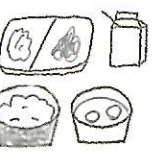
9 ぎゆうにゆう  
ごはん  
がめに  
さけのしおやき  
ごぼうサラダ



10 ぎゆうにゆう サラダ  
コッペパン  
コーンスープ  
とりにくのからあげ  
うみとはたけのサラダ



11 ぎゆうにゆう  
ごはん  
だんごじる  
チンジャオロース  
えのきのおかかあえ



今日は七夕献立です。天の川に見立てたそうめん汁や、星をイメージした星形コロッケなど、七夕ならではのメニューです。

冬瓜は、夏にとれるウリ科の野菜です。冬まで保存できることからこのような名前がついたと言われています。

鮭の塩焼きは、給食室の「スチームコンベクションオーブン」という機械で蒸しながら焼いていきます。

鶏肉の唐揚げは、4月に行われた「はりま春風フェス」の好きな給食メニュー総選挙で第1位になったメニューです。

チンジャオロースに入っているピーマンは、夏が旬の野菜です。体温を下げる働きもあるので、夏におすすめの野菜です。

14 ぎゆうにゆう  
えだまめごはん  
ゆばのすましじる  
さばのみそに  
れいとうパイナップル



15 ぎゆうにゆう  
コッペパン  
コンソメスープ  
なすのポロネーゼふう  
いちごジャム



16 ぎゆうにゆう  
ごはん  
わかめスープ  
ホイコーロー  
あじつけのり



17 ぎゆうにゆう  
ごはん  
じゃがいものみそしる  
いわしのかばやき  
キャベツときゅうりのかおりあえ



18 ジョア  
むぎごはん  
なつやさいのカレー  
はるさめサラダ  
れいとうみかん



さばに含まれるDHAという成分は、血液をサラサラにしてくれる効果が期待できます。

なすのポロネーゼ風は、豚ひき肉と油で揚げたなすなどを炒めて、ケチャップで味付けをしています。

「回鍋肉」という漢字には、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理するという意味があります。

香りには、すだちという柑橘類の果汁を使用しています。さわやかな香りがする和え物です。

夏野菜のカレーには、かぼちゃ・なす・トマトといった夏を代表する野菜が入っています。たっぷり栄養をとりましょう。

こぎつねごはん (2合分)

<材料>

・米	…2合	・塩	…2g
・油揚げ	…55g	・米酢	…38g
・にんじん	…55g	・白ごま	…3g
・三温糖	…47g		
・薄口醤油	…20g		
・水	…55g		

<作り方>

- ① 米を洗って、炊飯器で炊く。
- ② 油揚げを短冊切り、にんじんを2センチほどの千切りにする。
- ③ 切った材料と、④の調味料を合わせて鍋で煮込む。
- ④ 炊きあがったご飯と③の具材、塩、米酢、白ごまを混ぜ合わせて完成。

4白の「とうもろこし」

地元食材給食事業の一環で地産地消の意識を育むため、地元食材や加工品を学校給食の食材として活用します。今月、播磨町が補助してくれる食材は「とうもろこし」です。



7月平均栄養価

エネルギー	632 Kcal
たんぱく質	26.5 g
脂質	20.1 g
カルシウム	308 mg
食塩相当量	2.4 g

はりまちょうがっこうきょういく  
播磨町学校給食HPのQRコード



こんだてひょう  
献立表などを掲載しています♪

2025年 7月 栄養指導表 (小学校)

ひづけ 日付	しほしほく 主食	の 飲み物	こんだてい 献立名	からだのち 血や肉になるもの	からだのねつ 熱や力になるもの	からだのちゆうし 調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(火)	ごはん	ぎゅうにゆう	にくじゃが むししゅうまい こまつなのナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく しゅうまい	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん こまつな	631kcal 24.0g 19.1g
2(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	はんぺんのすましじる ぶたにくのかくにふう キャベツとハムのかつおサラダ	ぎゅうにゆう とうふ はんぺん ぶたにく みそ チキンハム きざみこぶ かつおぶし	こめ オリーブあぶら さんおんとう	にんじん はねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	582kcal 31.2g 14.9g
3(木)	こくとうパン	ぎゅうにゆう	もずくスープ うめときのこのわふうスパゲティ たこのからあげ	ぎゅうにゆう もずく とうふ ぶたにく たこ	こくとうパン くるぎとう ごまあぶら スパゲティ オリーブあぶら なたねあぶら	にんじん たまねぎ ほんしめじ ゆかり カリカリうめ	632kcal 28.2g 22.8g
4(金)	ごはん	ぎゅうにゆう	みそワタンスープ やさいのソースいため とうもろこし	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ ぶたひきにく	こめ タンメン ごまあぶら ビーフン オリーブあぶら さんおんとう	たけのこ たまねぎ にんじん いら にんにく キャベツ とうもろこし	595kcal 22.3g 16.6g
7(月)	こぎつねごはん	ぎゅうにゆう	そうめんじる ほしがたコロッケ	ぎゅうにゆう あぶらあげ とうふ かまぼこ	こめ さんおんとう いらごま そうめん ほしがたコロッケ なたねあぶら	にんじん はねぎ	659kcal 21.2g 21.9g
8(火)	コッペパン	ぎゅうにゆう	とうがんスープ ぶたにくのケチャップいため ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	コッペパン はるさめ オリーブあぶら いらごま すりごま	とうがん ほししいたけ にんじん しょうが たまねぎ セロリ ブロッコリー	614kcal 29.3g 22.5g
9(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	がめに さけのしおやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ さつまあげ さけ	こめ さとも オリーブあぶら さんおんとう いらごま	にんじん ほししいたけ こんにやく さやいんげん ごぼう きゅうり	643kcal 32.9g 18.0g
10(木)	コッペパン	ぎゅうにゆう	コーンスープ とりにくのからあげ うみとはたけのサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく まぐるあぶらづけ あじつけひじき	コッペパン オリーブあぶら バター こめこ なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ キャベツ	742kcal 31.8g 30.5g
11(金)	ごはん	ぎゅうにゆう	だんごじる チンジャオロース えのきのおかかあえ	ぎゅうにゆう あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	こめ もち さんおんとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ ビーマン しめじ しろねぎ しょうが えのきたけ	611kcal 24.5g 17.2g
14(月)	えだまめごはん	ぎゅうにゆう	ゆばのすましじる さばのみそに れいとうパイナップル	ぎゅうにゆう とうふ かまぼこ ゆば さば みそ	こめ さんおんとう	むきえだまめ にんじん みつば しょうが れいとうパイナップル	600kcal 27.3g 18.7g
15(火)	コッペパン	ぎゅうにゆう	コンソメスープ なすのポロネーゼふう いちごジャム	ぎゅうにゆう やきぶた ぶたひきにく	コッペパン マカロニ こめこ なたねあぶら オリーブあぶら いちごジャム	えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん なす たまねぎ にんにく	679kcal 26.1g 25.5g
16(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	わかめスープ ホイコーロー あじつけのり	ぎゅうにゆう わかめ とうふ とりにく ぶたにく みそ あじつけのり	こめ かたくりこ ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン にんにく しょうが	590kcal 27.6g 17.0g
17(木)	ごはん	ぎゅうにゆう	じゃがいものみそする いわしのかばやき キャベツときゅうりのかおりあえ	ぎゅうにゆう とうふ あぶらあげ みそ いわし きざみこぶ	こめ じゃがいも なたねあぶら さんおんとう	にんじん はねぎ キャベツ きゅうり すだちかじゅう	675kcal 26.4g 23.4g
18(金)	むぎごはん	ジョア	なつやさいのカレー はるさめサラダ れいとうみかん	ジョア ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゆう まぐるあぶらづけ	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら バター こむぎこ くるぎとう はるさめ さんおんとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト なす トマトピューレ きゅうり れいとうみかん	624kcal 19.1g 13.2g

つきへいけん せいようか 月平均栄養価 632 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.1 g

**給食の停止について**  
長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。