



2025年

# 7月のこんだて

給食費口座振替日 7月25日(金)

通帳残高を確認のうえ前日までに  
入金してください

西脇市立学校給食センター

※西脇市は卵・乳アレルギーの対応をしています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【ボ有】と表示しています)。

日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)【ボ有】	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)【ボ有】
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしおこうじやき かぼちゃのみそしる やさいのかりかりじゃこあえ	ごはん ぎゅうにゅう いかのたつたあげ もやしスープ きゅうりのすのもの	パン ぎゅうにゅう なつやさいのミートソースやき コロコロやさいのスープ レタスのサラダ りんごジャム	ごはん ぎゅうにゅう ★ぶたにくのキンパふう にらたまスープ えのきのあえもの	パン ぎゅうにゅう とりにくのあまずだれ ミネストローネ ゆでえだまめ	ごはん ぎゅうにゅう ★ハンバーグおろしソース たなばたじる きゅうりのしおこんぶあえ ブルーベリーゼリー	ごはん ジョア(プレーン) なつやさいカレー うみとはたけのサラダ ふくじんづけ	パン ぎゅうにゅう ちくわのこめこいそべあげ パンキンポタージュ きんごまヨサラダ
おかずのないよう	ぶたにく しおこうじ あぶら さけ しょうゆ あつあげ かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ みそ にぼし ちりめんじゃこ こまつな キャベツ にんじん ごまあぶら さとう しょうゆ	いか しょうが かたくりこ さとう あぶら さけ しょうゆ ポークハム もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ とりがらスープ しょうゆ しお ツナ わかめ きゅうり さとう ゆずしょうゆドレッシング ぼんずしょうゆ しょうゆ	ぶたにくミンチ たまねぎ なす ピーマン えだまめむきみ こめこ オリーブあぶら こめこパンこ さとう ケチャップ こしょう とんかつソース しお コンソメスープ チキンハム じゃがいも たまねぎ にんじん コーン コンソメスープ しお こしょう レタス きゅうり にんじん イタリアンドレッシング さとう	ぶたにく きりぼしだいこん こまつな にんじん しょうが にんにく ごま ごまあぶら さとう やきにくのたれ さけ コチュジャン しょうゆ たまご とうふ にら たまねぎ にんじん かたくりこ ちゅうかスープ しお しょうゆ チンゲンサイ えのきたけ ごまあぶら しょうゆ	とりにく しょうが にんにく こめこ あぶら さとう かたくりこ しょうゆ さけ す ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ダイストマト バジルペースト さとう あぶら ケチャップ とんかつソース コンソメスープ しお こしょう えだまめ しお	ハンバーグ だいこん さとう しょうゆ す しお うおそうめん とりにく たまねぎ にんじん オクラ だしこんぶ けずりぶし しお しょうゆ きゅうり しおこんぶ ごまあぶら しょうゆ しお <b>セタメニュー</b>	とりにく さつまいも たまねぎ かぼちゃ なす えだまめむきみ ピーマン しょうが にんにく あぶら カレーウ とんかつソース コンソメスープ カレーこ こしょう だいず ひじき キャベツ きゅうり にんじん ノンエッグごまドレッシング しょうゆ ふくじんづけ	ちくわ (小2こ 中3こ) あおのり こめこのてんぷらこ あぶら ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ ぎゅうにゅう バター こむぎこ あぶら コンソメスープ しお こしょう ツナ ごぼう コーン きゅうり きんごま さとう ノンエッグマヨネーズ しょうゆ す
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう あじのてりやき さつまいものみそしる ほうれんそうのひじきあえ あじつけのり	パン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき ポトフ コールスローサラダ	なめし ぎゅうにゅう ゴーヤのあまからあげ こめこのひやしちゅうか かたぬきチーズ	ごはん ジョア(マスカット) ★ガパオライス はるさめスープ ★ソムタムふうサラダ	こくとうパン ぎゅうにゅう ぎゅうすじコロケ オニオンスープ だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか あつあげのカーレー ほうれんそうのあえもの		
おかずのないよう	あじ さとう かたくりこ さけ しょうゆ みりん あぶらあげ さつまいも たまねぎ にんじん ねぎ みそ にぼし ほうれんそう もやし にんじん しそひじき しょうゆ	とりにく バジルペースト オリーブあぶら しょうゆ ワイン こしょう ウインナー じゃがいも たまねぎ だいこん ズッキーニ にんじん コンソメスープ しお こしょう チキンハム キャベツ コーン にんじん レモンかじゅう ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	なめしのもと ゴーヤ ごぼう かたくりこ あぶら さとう しょうゆ みりん チキンハム こめこめん もやし きゅうり にんじん ほししいたけ ごま さとう ごまあぶら しょうゆ す よからしこ	とりにくミンチ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく バジルペースト あぶら さとう とりがらスープ しお オイスターソース しょうゆ こしょう はるさめ はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん ちゅうかスープ しょうゆ しお きゅうり キャベツ にんじん にんにく レモンかじゅう さとう あぶら しょうゆ こしょう	くるぎとう ぎゅうすじコロケ あぶら ベーコン たまねぎ にんじん パセリ チキンブイヨン コンソメスープ しょうゆ しお こしょう ツナ だいこん こまつな にんじん オリーブあぶら さとう りんごす しょうゆ しお こしょう	いわしのおかか あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん しょうが ダイストマト こんにやく あぶら さとう しょうゆ みりん カレーこ さけ ほうれんそう キャベツ コーン さとう しょうゆ しお <b>中学校のみ</b>		

### こんだて紹介

**7月8日(火)**

七夕は、1年に1度だけ会うことが許された、彦星と織姫の中国の伝説から生まれた行事です。「セタ汁」には、天の川に見立てた「魚そうめん」や星型のラッキーにんじんが入っています。

**7月16日(水)**

タイ料理には酸っぱい味や辛い味のものが多くあります。また、ハーブなどの香辛料を使うのも特徴です。新メニューで登場するガパオライスの「ガパオ」は、ハーブの1つである「バジル」を意味しています。

※都合により食材が変更となる場合があります。  
印...おもにからだをつくるものとなるしよくひん  
印...おもにエネルギーのもととなるしよくひん  
印...おもにからだのちようしをととのえるものとなるしよくひん  
★印...あたらしいメニュー  
印...かみかみメニュー

## 7月の給食目標 夏野菜を食べよう

夏の健康を守ってくれるのが、旬をむかえる「夏野菜」です。暑い日が続きますが、夏野菜のパワーで、元気に過ごしましょう！  
7月の給食に登場する夏野菜を一部 紹介します。



7月の平均栄養供給量 ( ) は文部科学省基準

	小学校	中学校
エネルギー	585kcal (650)	741kcal (830)
たんぱく質	23.3g (26.8)	28.5g (34.3)

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

きんごま

たまねぎ

じゃがいも

さつまいも

にんにく

しょうが

給食では、西脇ファーマーズブランド\*の農産物も積極的に使用しています。  
\*西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産物

**トマト**

肌をきれいにしてくれる  
リコピンがたっぷり！

**なす**

むらさき色の成分には  
目によい栄養が満点！

**きゅうり**

水分たっぷり！  
食べて水分補給に。

**えだまめ**

たんぱく質やビタミンが  
たっぷり！大豆と野菜の栄養がとれる！

**オクラ**

ネバネバには、おなかを守る栄養が満点！

**ピーマン**

血液をサラサラにしてくれる  
パワーが！

**バジル**

香りには、集中力を高める  
パワーが！

**ズッキーニ**

かぜの予防や肌をきれいに  
する栄養がたっぷり！

**かぼちゃ**

鼻やのどをじょうぶにする  
栄養がたっぷり！

