

令和7年7月予定献立表（幼稚園・小学校）

日曜日	献立 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	たまご	乳	そば	エビ・カニ	落花生	アーモンド	クルミ	カシューナッツ	ごま	イカ	サケ	サバ	備考 代替持参など
1 火	ごはん / はるまき	こめ / はるまき 油	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	あつあげの肉みそ炒め	あつあげ ぶた肉 ピーマン 玉ねぎ にんじん かき油 長ねぎ キャベツ しょうゆ さとう 油 みそ しょうが テンメンジャン													
	わかめスープ	わかめ とり肉 ほうれん草 えのき 玉ねぎ がらスープ しょうゆ こしょう 塩 大根 にんじん													
2 水	キーマカレーライス	こめ むぎ とり肉 ぶた肉 だいず にんじん 玉ねぎ いんげん エリンギ カレールー チャツネ ソース しょうが にんにく ワイン 油 ケチャップ こしょう コンソメ													
	チーズサラダ	チーズ コーン キャベツ パプリカ スズキーニ きゅうり にんじん とり肉 イタリアンドレッシング しょうゆ 酢 さとう		●											
	れいとうパイন	れいとうパイン													
3 木	ごはん / ぶどうゼリー	こめ / ぶどうゼリー	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	とり肉のてりやき	とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう													
	のりサラダ	にんじん きゅうり キャベツ もやし とり肉 ナリドレッシング ごま 酢 さとう しょうゆ のり									●				
4 金	とん汁	だし みそ 玉ねぎ 長ねぎ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 じゃがいも 葉大根													
	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム	/	●/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ 油													
7 月	マカロニのトマトソテー	ベーコン マカロニ ワイン 玉ねぎ 油 サルサソース コンソメ パプリカ スズキーニ ブロッコリー													
	ボークシチュー	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも トマト デミグラスソース いんげん ワイン ブラウンス 油 にんにく しょうが ソース													
	ごはん / たなばたクレープ	こめ / たなばたクレープ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
8 火	星のハンバーグ	ハンバーグ えのき 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ 酢 みりん だし													
	ごぼうサラダ	にんじん きゅうり コーン マヨネーズ ナリドレッシング キャベツ ごぼう 玉ねぎドレッシング													
	たなばた汁	だし しょうゆ みりん 塩 酒 にんじん オクラ しらたき もやし 葉大根 とうふ しいたけ 長ねぎ													
9 水	ごはん / こくとうビーンズ	こめ / こくとうビーンズ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	むらさきいもち	むらさきいもち	●								●				
	ピーマンのほそ切り炒め	ぶた肉 油 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン かき油 もやし しょうゆ かたくり粉 しょうが 酒													
10 木	ちゅうかコンスープ	クリームコーン 酒 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン がらスープ 塩 こしょう 葉大根 ホターシユル		●											
	キャロットピラフ / 気になる野菜	こめ キャロットピラフの素 / 気になる野菜アップル&キャロット ※牛乳はつきません	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	メンチカツ / シークワーサータルト	メンチカツ / シークワーサータルト	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
11 金	ゆでとうもろこし	とうもろこし													
	ミネストローネ	にんじん 玉ねぎ パプリカ スズキーニ 加工 とり肉 サルサソース コンソメ ケチャップ 塩 こしょう ワイン さとう 加工粉													
	ごはん	こめ													
14 月	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ぶた肉 いんげん しょうが にんにく ハヤシルウ 油 ソース コンソメ こしょう ケチャップ デミグラスソース ワイン りんごソース													
	わかめサラダ	わかめ にんじん コーン キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎドレッシング しょうゆ 酢 さとう													
	オレンジ	オレンジ													
15 火	きなこあげパン / ヨーグルト	コッペパン 油 きなこ さとう / ヨーグルト	/	●●	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 にんじん ウインナー コーン キャベツ こまつ菜 コンソメ 塩 こしょう 油 ワイン													
	カレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 ブロッコリー とり肉 にんにく しょうが こまつ菜 カレー粉 塩 ワイン コンソメ カレールウ													
16 水	ごはん	こめ													
	ホキのねぎソースがけ	ホキ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが													
	肉じゃが	じゃがいも 枝豆 しいたけ にんじん 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 しょうゆ さとう だし 油 みりん													
17 木	なめこ汁	だし みそ なめこ ほうれん草 長ねぎ とうふ 大根													
	ごはん / ももゼリー	こめ / ももゼリー	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	しゅうまい	しゅうまい													
18 火	はっほうさい	ぶた肉 はくさい にんじん たけのこ もやし しいたけ 八宝菜の素 がらスープ しょうゆ ごま油 にんにく									●				
	はるさめスープ	はるさめ わかめ 玉ねぎ 大根 ニラ にんじん コーン がらスープ しょうが 酒 しょうゆ 塩													
	ごはん	こめ													
19 水	サバのきなこみそがけ	サバ きなこ みそ 塩こうじ 酒 しょうゆ みりん さとう												●	
	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり こまつ菜													
	なめこのかき玉汁	たまご なめこ ニラ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 だし しょうゆ みりん 塩 酒 かたくり粉	●												
20 木	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ 油 ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ こしょう													
	とり肉のさらさあげ	とり肉 しょうゆ しょうが 塩こうじ こめ粉 かたくり粉 カレー粉 油													
	フルーツヨーグルトあえ	もも パイン ダイスゼリー ヨーグルト		●											

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◎だしや調味料に含まれる魚類は記載しておりません。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう! ★ビンゴゲーム、5列以上めざそう!

食事のお手伝いができたら、ビンゴカードに色をぬりましょう。
タテ・ヨコ・ナメの列がそろったらビンゴです。線を引きましょう。
ビンゴカード① (レベル1・2のお手伝い)

◎食事のお手伝い、どんなものがある？

給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。ほかにもどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

レベル1 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう！



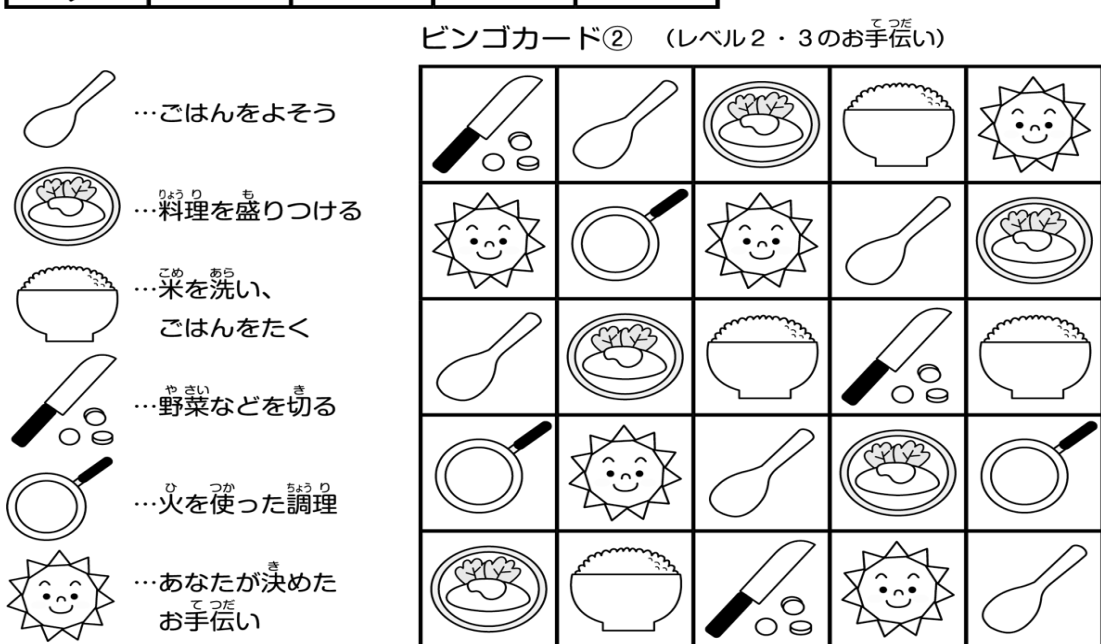
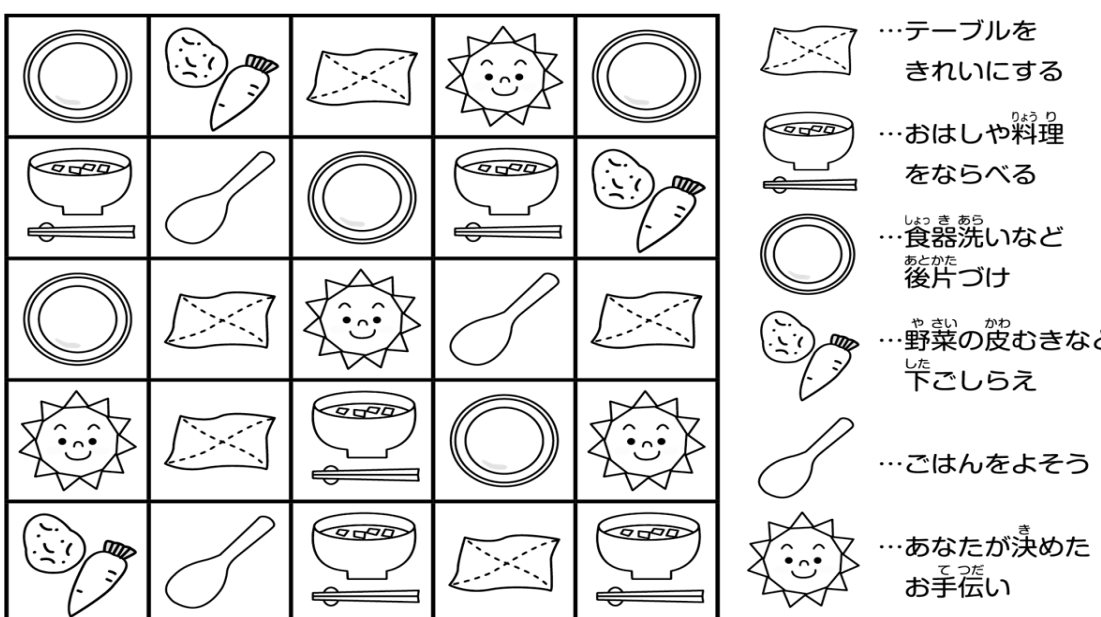
レベル2 荷皿もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！



レベル3 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ！



★あなたが夏休み中に毎日できそうなお手伝いや、挑戦してみたいお手伝いを決めて、書きましょう。上の絵にないお手伝いでもかまいません。



◎ビンゴゲームが終わっても、お手伝いはチャレンジし続けよう！

こまめに水分を！



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

令和7年7月予定献立表（中学校）

日曜日	献立 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	たまご	乳	そば	エビ・カニ	落花生	アーモンド	クルミ	カシューナッツ	ごま	イカ	サケ	サバ	備考 代替持参など
1 火	ごはん / はるまき	こめ / はるまき 油	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	あつあげの肉みそ炒め	あつあげ ぶた肉 ピーマン 玉ねぎ にんじん かき油 長ねぎ キャベツ しょうゆ さとう 油 みそ しょうが テンメンジャン													
	わかめスープ	わかめ とり肉 ほうれん草 えのき 玉ねぎ がらスープ しょうゆ こしょう 塩 大根 にんじん													
2 水	キーマカレーライス	こめ むぎ とり肉 ぶた肉 だいず にんじん 玉ねぎ いんげん エリンギ カレールー チャツネ ソース しょうが にんにく ワイン 油 ケチャップ こしょう コンソメ													
	チーズサラダ	チーズ コーン キャベツ パプリカ スズキーニ きゅうり にんじん とり肉 イタリアンドレッシング しょうゆ 酢 さとう		●											
	れいとうパイন	れいとうパイン													
3 木	ごはん / ぶどうゼリー	こめ / ぶどうゼリー	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	とり肉のてりやき	とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう													
	のりサラダ	にんじん きゅうり キャベツ もやし とり肉 イタリアンドレッシング ごま 酢 さとう しょうゆ のり									●				
4 金	とん汁	だし みそ 玉ねぎ 長ねぎ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 じゃがいも 葉大根													
	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム	/	●/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ 油													
7 月	マカロニのトマトソテー	ベーコン マカロニ ワイン 玉ねぎ 油 サルサソース コンソメ パプリカ スズキーニ ブロッコリー													
	ボークシチュー	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも トマト デミグラスソース いんげん ワイン ブラウンス 油 にんにく しょうが ソース													
	ごはん / たなばたクレープ	こめ / たなばたクレープ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
8 火	星のハンバーグ	ハンバーグ えのき 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ 酢 みりん だし													
	ごぼうサラダ	にんじん きゅうり コーン マヨネーズ イタリアンドレッシング キャベツ ごぼう 玉ねぎ ドレッシング													
	たなばた汁	だし しょうゆ みりん 塩 酒 にんじん オクラ しらたき もやし 葉大根 とうふ しいたけ 長ねぎ													
9 水	ごはん / こくとうビーンズ	こめ / こくとうビーンズ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	むらさきいもち	むらさきいもち	●								●				
	ピーマンのほそ切り炒め	ぶた肉 油 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン かき油 もやし しょうゆ かたくり粉 しょうが 酒													
10 木	ちゅうかコンスープ	クリームコーン 酒 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン がらスープ 塩 こしょう 葉大根 ポタージュ		●											
	キャロットピラフ / 気になる野菜	こめ キャロットピラフの素 / 気になる野菜アップル&キャロット ※牛乳はつきません	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	メンチカツ / シークワーサータルト	メンチカツ / シークワーサータルト	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
11 金	ゆでとうもろこし	とうもろこし													
	ミネストローネ	にんじん 玉ねぎ パプリカ スズキーニ とうもろこし とり肉 サルサソース コンソメ ケチャップ 塩 こしょう ワイン さとう 小麦粉													
	ごはん	こめ													
14 月	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ぶた肉 いんげん しょうが にんにく ハヤシルウ 油 ソース コンソメ こしょう ケチャップ デミグラスソース ワイン りんごソース													
	わかめサラダ	わかめ にんじん コーン キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎドレッシング しょうゆ 酢 さとう													
	オレンジ	オレンジ													
15 火	きなこあげパン / ヨーグルト	コッペパン 油 きなこ さとう / ヨーグルト	/	●●	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 にんじん ウインナー コーン キャベツ こまつ菜 コンソメ 塩 こしょう 油 ワイン													
	カレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 ブロッコリー とり肉 にんにく しょうが こまつ菜 カレー粉 塩 ワイン コンソメ カレールー													
16 水	ごはん	こめ													
	ホキのねぎソースがけ	ホキ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが													
	肉じゃが	じゃがいも 枝豆 しいたけ にんじん 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 しょうゆ さとう だし 油 みりん													
17 木	なめこ汁	だし みそ なめこ ほうれん草 長ねぎ とうふ 大根													
	ごはん / ももゼリー	こめ / ももゼリー	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	しゅうまい	しゅうまい													
18 火	はっほうさい	ぶた肉 はくさい にんじん たけのこ もやし しいたけ 八宝菜の素 がらスープ しょうゆ ごま油 にんにく									●				
	はるさめスープ	はるさめ わかめ 玉ねぎ 大根 ニラ にんじん コーン がらスープ しょうが 酒 しょうゆ 塩													
	ごはん	こめ													
19 水	サバのきなこみそがけ	サバ きなこ みそ 塩こうじ 酒 しょうゆ みりん さとう												●	
	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり こまつ菜													
	なめこのかき玉汁	たまご なめこ ニラ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 だし しょうゆ みりん 塩 酒 かたくり粉	●												
20 木	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ 油 ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ こしょう													
	とり肉のさらさあげ	とり肉 しょうゆ しょうが 塩こうじ こめ粉 かたくり粉 カレー粉 油													
	フルーツヨーグルトあえ / パリッシュ	もも パイン ダイスゼリー ヨーグルト / パリッシュ	/	●/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◎だしや調味料に含まれる魚類は記載しておりません。

食生活の改善と健康づくり
食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！★ビンゴゲーム、5列以上めざそう！

食事のお手伝いができたら、ビンゴカードに色をぬりましょう。
タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。線を引きましょう。
ビンゴカード①（レベル1・2のお手伝い）

◎食事のお手伝い、どんなものがある？

給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。ほかにもどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

レベル1 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう！



レベル2 荷皿もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！

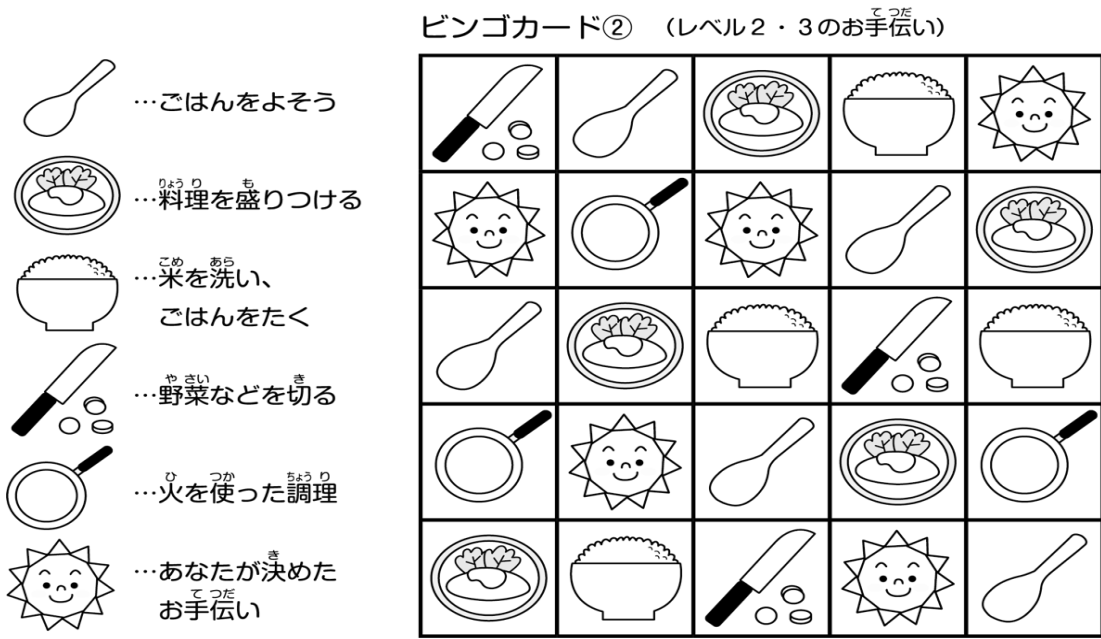
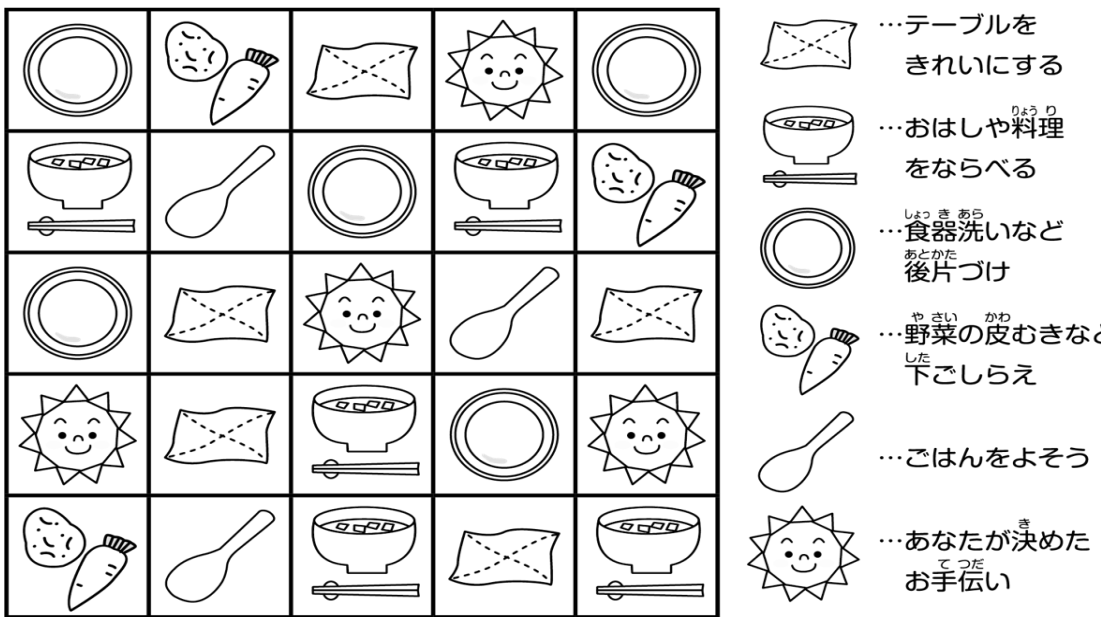


レベル3 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ！



★あなたが夏休み中に毎日できそうなお手伝いや、挑戦してみたいお手伝いを決めて、書きましょう。上の絵にないお手伝いでもかまいません。

Blank space for writing tasks.



◎ビンゴゲームが終わっても、お手伝いはチャレンジし続けよう！

こまめに水分を！

「一気に飲まないで！」

「こまめに飲む意味！」

「こまめに飲む意味！」

「こまめに飲む意味！」

ビタミンCの効果

「大航海時代」

「ビタミンCの効果」

「ビタミンCの効果」

「ビタミンCの効果」

熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

「熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。」

「熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。」

「熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。」

8月31日は「野菜の日」です。

「8月31日は「野菜の日」です。」

「8月31日は「野菜の日」です。」

「8月31日は「野菜の日」です。」