




# 7月こんだてよていひょう

令和7年7月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
1(火)	よこわりコッパン / 牛乳		牛乳			パン		555	652	kcal
	ホットドッグふうハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	24.9	28.3	g
	コーンのフレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブゆ	18.6	20.2	g
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも マカロニ		2.8	3.3	g
2(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		516	663	kcal
	とりにくのスタミナやき	とりにく			にんにく	さとう	ごまあぶら	23.3	29.9	g
	キャベツのぶくめに	サクラマス		にんじん	キャベツ たまねぎ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	12.9	14.7	g
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ			だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも		1.7	2.1	g
3(木)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		624	771	kcal
	カミカミいかカツ	いか				かたくりこ こむぎこ さとう パンこ	あぶら	24.9	30.8	g
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ ほうれんそう えだまめ	さとう	ごまあぶら	22.7	26.4	g
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも かたくりこ こむぎこ		3.2	4.0	g
4(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		606	796	kcal
	さばのこうみやき	さば			にんにく しょうが	さとう		23.6	30.0	g
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	23.6	30.2	g
	ちやしのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			だいこん キャベツ もやし ねぎ			1.8	2.1	g
7(月)	ごはん / 牛乳	たなばたこんだて	牛乳			ごはん		529	679	kcal
	ほしがたハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう じゃがいも	あぶら	20.4	25.4	g
	ほうれんそうののりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ えのきだけ			14.2	17.0	g
	おくらのすましじる	とうふ とりにく		にんじん おくら	だいこん ねぎ			1.7	2.0	g
	たなばたデザート				ナタデココ レモン	さとう こなあめ				
8(火)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		548	663	kcal
	ボークビーンズ	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ だいず		トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	23.2	27.4	g
	やさいとパスタのサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ		19.7	22.5	g
	こんさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ だいこん			2.6	3.2	g
9(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		553	712	kcal
	こくさんぶりキャベツカツ	ぶり			キャベツ	パンこ こむぎこ	あぶら	15.8	18.5	g
	だいこんのナムルふう			ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	あぶら	17.1	19.4	g
	ピリからみそしる	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ ほうさい しめじ ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	バター	1.7	2.1	g
10(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		537	665	kcal
	とりにくのハーブやき	とりにく			にんにく たまねぎ			28.2	36.0	g
	ジャーマンポテト	ウインナー		にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	18.4	21.7	g
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	だいこん キャベツ セロリ にんにく	マカロニ	オリーブゆ	2.7	3.4	g
11(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		506	636	kcal
	ぶたキムチいため	ぶたにく		にら	ほうさい だいこん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら	21.7	25.7	g
	キャベツとコーンのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう		14.4	15.9	g
	ひきなじる	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん えのきだけ ねぎ			1.8	2.1	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。

（「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。）

# 7月こんだてよていひょう

令和7年7月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 に・く・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
14(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		577	692	kcal
	さばのみそに	さば みそ				さとう		23.2	25.9	g
	かいそうのうめふうみあえ		わかめ くきわかめ あかつのまた ぶりのり しるとさかのり		キャベツ きゅうり うめ	さとう		20.9	21.5	g
	ごもくじる	とりにく きぬあげ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	こんにゃく		2.1	2.3	g
15(火)	コッペパン					パン		495	622	kcal
	牛乳 / ミルメークコーヒー		牛乳			さとう		21.9	27.2	g
	チキンナゲット	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	17.3	21.0	g
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		きゅうり だいこん とうもろこし			2.6	3.3	g
	こまつなのコンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ ほうさい					
16(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		662	870	kcal
	ボークカレー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	21.3	25.9	g
	フレンチオムレツ	たまご				さとう	あぶら	20.3	25.8	g
	フルーツボンチ				レモン りんご もも ようなし	さとう はちみつ		2.2	2.7	g
17(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		643	798	kcal
	こくさんカボチャひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう パンこ	あぶら	26.4	31.9	g
	パンネとなつやさいのトマトにこみ	ぶたにく だいず		ピーマン トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	マカロニ さとう	オリーブゆ	26.5	31.3	g
	チーズとたまごのふわふわスープ	ベーコン たまご	チーズ	こまつな パセリ	キャベツ	じゃがいも パンこ		2.8	3.5	g
18(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		603	754	kcal
	やさいとわかめのとうにゅうよせ	とうにゅう	わかめ くきわかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	さとう こめこ	あぶら	24.9	29.5	g
	じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	20.9	23.6	g
	とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん こほう しめじ ねぎ	こんにゃく		2.0	2.4	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。（「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。）



毎月19日は  
「食育の日」



7月15日（火）の給食に、「ミルメーク（コーヒー味）」がです。ミルメークは、牛乳に入れて混ぜると、コーヒー牛乳のような味わいになります。最近、給食では登場回数が減ったので、初めて見る方もいると思います。飲む前に右の図を参考にして、飲みましょう。ミルメークは、カルシウムやビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンCが強化されています。スーパーなどでは、粉のミルメークが売っています。コーヒー以外にもいろいろな味がありますので、ぜひ、ご家庭でも飲んでみてください。

## ミルメーク 液体タイプ 使い方

1 ストロウを差し込んで飲みます。

2 ストロウを差し込んで混ぜます。

3 ストロウを抜いて、ミルメークを飲みます。

4 ストロウの先端を握りつぶして飲みます。

パックの裏にミルメークが使えることが  
あるので、よく読んでお飲みください。

チューブを強くにぎると、ふさげることが  
あるので注意しましょう。

大森食品工業株式会社



### ~7月給食費の口座振替のお知らせ~

7月の口座振替日は、**7月25日（金）**となっております。（小学生5,000円 中学生5,600円）  
前日の**7月24日（木）**までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。

