

月	火	水	木	金
	半夏生 ^{はんげしょう} こんだて			
	1	2	3	4
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
	580 21.0 20.1 2.6	588 26.1 16.8 1.5	595 24.9 21.4 2.7	585 20.4 11.9 1.8
	こくとうパン ■ こくとうパン	ごはん ■ こめ	コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン	ごはん ■ こめ
ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう		のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト
ワンタンスープ ■ ワンタンのかわ ▲ キャベツ ● ぶたひきにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ もやし ■ こめあぶら ■ なたねあぶら		きつねうどん ■ うどん ▲ はくさい ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ あおねぎ うどんにのせてたべましょう		ようふうおでん ● ぶたにく ■ じゃがいも ■ こんにやく ● ちくわ ▲ たまねぎ ▲ にんじん
たこやき(2こ) ■ こめこたこやき ■ なたねあぶら のうこうソース		きつねうどんのあげ(1まい) ● あぶらあげ ■ さとう みりん		みずなすとたまねぎのみそる ▲ みずなす ● とうふ ▲ にんじん
えだまめとコーンのスープに ▲ とうもろこし ▲ えだまめ とりガラスープ		ツナだいずそば ● ツナ ▲ にんじん ● だいず ■ さとう		チンジャオロース ● ぶたにく ▲ ビーマン ▲ たけのこ さけ しょうゆ ■ ごまあぶら ■ なたねあぶら
はんげしょう 半夏生にはたこを食べる風習があります。		しんメニュー ごはんにかけてたべましょう		ひじきのにも ● ひじき ▲ にんじん ● あぶらあげ ■ さとう
たなばた 七タこんだて		「はしの日」		
7	8	9	10	11
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
591 21.4 14.5 1.4	613 22.8 20.5 2.9	628 21.2 20.1 1.9	581 21.4 18.2 2.7	620 20.2 13.7 1.6
ごはん ■ こめ	パンズパン(きりめいり) ■ パンズパン	ごはん ■ こめ	こくとうパン ■ こくとうパン	ごはん ■ こめ
ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	ジョア ● ジョア(ブルーベリー)	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう
たなばたにゅうめんじる ■ ビーフン ▲ はくさい ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ オクラ ● とうふ	かぼちゃのスープ ■ かぼちゃ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ● とうにゅう ■ こめあぶら	ぶたじゃが ● ぶたにく ■ じゃがいも ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ いとこんにやく ■ なたねあぶら	ほしのマカロニスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ キャベツ ■ こめコマカロニ くろこしょう	なつやさいカレー ● とりにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ じゃがいも ▲ かぼちゃ ▲ みずなす ■ なたねあぶら
ぶたにくとなすのあまからみそどん ▲ なす ● ぶたひきにく ▲ ビーマン ● みそ みりん ■ こめあぶら	ハンバーグのデミグラスソースかけ(1こ) ● ハンバーグ ■ なたねあぶら トマトケチャップ ウスターソース	だしまきたまご(1こ) ● たまごやき	ホキのハニーマスタードあえ ● ホキかくぎり ■ かたくりこ しお ■ こめあぶら ■ はちみつ	ゆでとうもろこし(1きれ) ▲ とうもろこし
キラキラみかんもち(1こ) ■ キラキラもち(みかん)	スライスチーズ(1まい) ● スライスチーズ	きゅうりのあまず ▲ きゅうり す しょうゆ	チンゲンさいのいためもの ● ペーコン ▲ チンゲンさい ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ こめあぶら	ミックスフルーツのかんづめ ▲ ミックスフルーツかん
七タにはそうめんを食べる風習があります。	わふうスパゲティ ■ スパゲティ ▲ たまねぎ ▲ ほうれんそう ● ツナ ■ なたねあぶら			今日のとうもろこしは、皮むき体験で むいてくれたものです。

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

こんだて^{ひょう}のマークについて

■・・・黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)

●・・・赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)

▲・・・緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)

○・・・卵を使用している献立

🥛・・・乳を使用している献立

⑤・・・ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

給食費について

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

【今月の泉南市の食材】 あおねぎ、きゅうり、ピーマン、水なす、玉ねぎ、オクラ



令和 7 年 7 月分					しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう					泉南市教育委員会 泉南市学校給食会														
月					火					水					木					金				
「はしの白」																								
14					15					16					17					18				
エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)					エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)					エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)					エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)					エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)				
63224.222.52.4					65321.125.52.5					57823.010.91.9					57720.920.72.6									
ごはん					コッペパン					ごはん					げんえんパン					しゅうぎょうしき 終業式 				
■ こめ					■ コッペパン					■ こめ					■ げんえんパン									
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう					のむヨーグルト					ぎゅうにゅう									
● ぎゅうにゅう					● ぎゅうにゅう					● アシドミルク					● ぎゅうにゅう									
かぼちゃのみそしる					なつやさいのミートソースに					とうがんのスープ					カレーラーメン									
● とうふ					● ぶたひきにく					● とりだんご					■ ラーメン									
▲ たまねぎ					■ マカロニ					▲ しいたけ					● ぶたにく									
▲ にんじん					■ じゃがいも					▲ とうがん					▲ にんじん									
● みそ					▲ トマトかん					しょうゆ					とりガラスープ									
▲ かぼちゃ					ウスターソース					しお					とりだし									
ほねにちゅういしてたべましよう					コンソメ					■ かたくりこ					しょうゆ									
さばのしょうがに(1きれ)					■ こめあぶら					▲ あおねぎ					■ なたねあぶら									
● さば					トマトケチャップ					▲ つちしょうが														
しょうゆ					■ なたねあぶら																			
■ さとう																								
パンサンスー					ごぼうサラダ					セルフキンパのぐ					にんじんシリシリ									
■ はるさめ					▲ ごぼう					● ぎゅうにく					▲ にんじん									
しょうゆ					■ さとう					■ ごま					みりん									
▲ きゅうり					▲ にんじん					▲ もやし					▲ とうもろこし									
す					しょうゆ					コチジャン					かつおだし									
■ さとう					■ エッグケアマヨネーズ					■ ごまあぶら					しお									
▲ にんじん										▲ にんじん					しょうゆ									
● ハム										▲ ほうれんそう					■ こめあぶら									
■ ごまあぶら										▲ にんにく					■ なたねあぶら									
■ なたねあぶら										さけ														
とりガラスープ										ちゅうかだし														
					パイナップルクレープ(1こ)					たくあんづけ					プチみかんゼリー(1こ)									
					■ クレープ(パイナップル)					▲ たくあんづけ					■ プチゼリー(みかん)									
										てまきのり(1ふくろ)														
										● てまきのり														
										のりでごはんセルフキンパのぐ、たくあんづけをまいてたべましよう														

7 月 学校 給食 栄養 摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)g	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市学校給食(中学年 平均)	602	22.2	18.2	2.2	355	3.2	215	0.48	0.46	20	4.0
学校 給食 摂取基準(※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上

(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準(全国的な平均値)

★ EXPO2025 大阪・関西万博 ★

今月の「大阪府」は…
「きつねうどん」です！



7月2日(水)
の給食に出ます！

大阪府といえば、粉もん文化、だし文化！
大阪府のうどん食の文化は豊臣秀吉の時代(安土桃山時代)に広まったと言われています。
「天下の台所」と言われる大阪府には、北海道から昆布などが入ってきて、おいしいだしの文化も広まりました。
きつねうどんは、明治時代に大阪府の船場のうどん屋さんで、うどんと一緒に出した油揚げをお客さんがうどんにのせて食べたことが始まりと言われています。
こうしてきつねうどんは、大阪府民に愛される料理となりました。

絵本とコラボメニュー

7月8日(火)「かぼちゃのスープ」



絵本「14ひきのかぼちゃ」とコラボした献立です。
「これは かぼちゃのたね、いのちのつぼだよ。」ねずみのおじさんが
そうって、ねずみの家族は種まきをします。種からつるが育って、実が
できて…大きなかぼちゃを使って、かぼちゃスープやかぼちゃコロッケ、
かぼちゃパイなどかぼちゃ料理を作って、みんなで仲良かぼちゃパー
ティーを開きます。
給食ではかぼちゃのスープが出ます。絵本もまた読んでみてね。

献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

献立表
アレルギー表は
こちら



給食のレシピは
こちら



とうもろこしの皮むき体験

7月11日(金)「ゆでとうもろこし」
7月11日(金)に使用する「とうもろこし」は、一丘小学校の1年生、信達小学校の3年生、新家小学校の1年生、西信達小学校の2年生、新家東小学校の1年生、砂川小学校の1年生、雄信小学校の1年生、鳴滝小学校の1年生が皮むきをしてくれます。よろしくお願いします！

とうもろこしの粒とひげの関係
ひげ(絹糸)は、とうもろこしのめしべです。花粉がひげの先につくと実ができます。
そのため、粒(実)とひげの数は、同じになります。

7月1日(火) 半夏生献立
半夏生は田植えを終える目安とされています。植えた稲の根がたこの足のようになりしっかりと地面に根付くように願いをこめて、関西ではたこを食べる風習があります。

7月7日(月) 七夕献立
七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の二人が年に一度、7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

夏至から数えて11日目の日を半夏生といいます。

たこは、血中のコレステロールや中性脂肪を減らして血圧を正常に保ち、肝機能を高めるタウリンを含んでいます。

(問合せ先) 学校給食センター ☎ : 072-484-1389