

令和7年7月

学校給食献立表（小学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

7月1日	火	7月2日	水	7月3日	木	7月4日	金	7月7日	月	7月8日	火	7月9日	水	7月10日	木	7月11日	金	7月14日	月	7月15日	火	7月16日	水						
ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが とうにゅうみそしる	オリーブパン ぎゅうにゅう ラタトゥイユ コンソメスープ	チャーハン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに とうふわかめスープ	ごはん アシドミルク ゴーヤチャンプル いなかじる ふりかけ(みりんやき)	こっぺパン ぎゅうにゅう ミートボールのあまからに ポトフ キラキラみかんもち	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかスープ	こっぺパン ぎゅうにゅう ピリみそラーメン ごぼうサラダ● チョコスプレッド	ごはん ぎゅうにゅう だいずのタコライス さばのみそに にゅうめんじる	ごはん アシドミルク さばのみそに にゅうめんじる	ミニパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ ひじきのいためもの	わかめごはん アシドミルク なまりぶしと たまねぎのにつけ とうがんのみそしる	こっぺパン ぎゅうにゅう なつやさいの オイスターいため たまごスープ																		
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色						
ごはん	黄	オリーブパン	黄	ウインナー サラダあぶら にんじん たまねぎ コーン あおねぎ こいくちしょうゆ ちゅうかスープ ごまあぶら アルファーカーまい アルファーかもちこめ	赤黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ミニパン	黄	ごはん わかめごはんのもと	黄赤	こっぺパン	黄						
ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	にんじん たまねぎ コーン あおねぎ こいくちしょうゆ ちゅうかスープ ごまあぶら アルファーカーまい アルファーかもちこめ	赤黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄	アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤						
ぶたにく ★じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく こいくちしょうゆ サラダあぶら さけ さとう だしパック	赤黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	とりにく なす ズッキーニ たまねぎ トマト にんにく トマトケチャップ サラダあぶら チキンフイヨン あかワイン さとう	赤黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	ウインナー コーン じゃがいも ほしがたにんじん にんじん たまねぎ セロリ キャベツ にんにく しろうイン ローリエ サラダあぶら チキンフイヨン	赤黄 緑 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	ぶたにく とうふ ゴーヤ たまねぎ にんじん もやし ちゅうかスープ サラダあぶら ごまあぶら さけ こいくちしょうゆ かつおぶし	赤黄 緑 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	ミートボール さとう こいくちしょうゆ チキンフイヨン かたくりこ	赤黄 緑 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	ぶたにく あかパブリカ ピーマン ★たけのこ にんにく にんじん にら もやし さとう トウバンジャン オイスターソース ちゅうかスープ こいくちしょうゆ ごまあぶら かたくりこ	赤黄 緑 緑 赤 赤 黄 黄 黄 黄	ちゅうかそば ぶたにく キャベツ はくさい にんじん にら もやし えのきだけ しょうが こいくちしょうゆ ごまあぶら ちゅうかスープ みそラーメンスープ みそ さけ キムチのもと	黄赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	だいず ぶたにく たまねぎ コーン ズッキーニ にんにく サラダあぶら トマト トマトケチャップ のうこうソース ウスターソース チリソース チキンフイヨン さけ	黄赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	さば しょうが みそ こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	赤黄 緑 緑 赤 赤 黄 黄 黄 黄	スパゲティ ぶたにく にんじん たまねぎ しめじ ドライパセリ あかワイン チキンフイヨン デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ サラダあぶら	黄赤 緑 緑 赤 赤 黄 黄 黄 黄	アシドミルク なまりぶし しょうが みりん さとう こいくちしょうゆ	赤黄 緑 緑 赤 赤 黄 黄 黄 黄	ぶたにく ピーマン あかパブリカ ズッキーニ コーン たまねぎ にんにく さけ サラダあぶら こいくちしょうゆ	赤黄 緑 緑 赤 赤 黄 黄 黄 黄	ごはん わかめごはんのもと アシドミルク なまりぶし しょうが みりん さとう こいくちしょうゆ	黄赤 緑 緑 赤 赤 黄 黄 黄 黄	こっぺパン ぎゅうにゅう	黄		
とりつくね だいこん うすあげ ごぼう にんじん あおねぎ とうにゅう みそ だしパック	赤黄 緑 赤 緑 緑 緑 赤 赤	キャベツ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん チキンフイヨン うすくちしょうゆ ドライパセリ	緑赤 赤黄 黄 緑 緑 赤 赤	とりにく しょうが さけ じゃがいも だいこん にんじん うすあげ こんにゃく あおねぎ だしパック みそ	赤黄 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	とりにく さけ じゃがいも だいこん にんじん うすあげ こんにゃく あおねぎ だしパック みそ	赤黄 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	ウインナー コーン じゃがいも ほしがたにんじん にんじん たまねぎ セロリ キャベツ にんにく しろうイン ローリエ サラダあぶら チキンフイヨン	赤黄 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	ぶたにく さけ じゃがいも だいこん にんじん うすあげ こんにゃく あおねぎ だしパック みそ	赤黄 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	ミートボール さとう こいくちしょうゆ チキンフイヨン かたくりこ	赤黄 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	ちゅうかそば ぶたにく キャベツ はくさい にんじん にら もやし えのきだけ しょうが こいくちしょうゆ ごまあぶら ちゅうかスープ みそラーメンスープ みそ さけ キムチのもと	黄赤 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	だいず ぶたにく たまねぎ コーン ズッキーニ にんにく サラダあぶら トマト トマトケチャップ のうこうソース ウスターソース チリソース チキンフイヨン さけ	黄赤 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	さば しょうが みそ こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	赤黄 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	スパゲティ ぶたにく にんじん たまねぎ しめじ ドライパセリ あかワイン チキンフイヨン デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ サラダあぶら	黄赤 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	アシドミルク なまりぶし しょうが みりん さとう こいくちしょうゆ	赤黄 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	ぶたにく ピーマン あかパブリカ ズッキーニ コーン たまねぎ にんにく さけ サラダあぶら こいくちしょうゆ	赤黄 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	ごはん わかめごはんのもと アシドミルク なまりぶし しょうが みりん さとう こいくちしょうゆ	黄赤 緑 赤 赤 黄 緑 赤 赤	こっぺパン ぎゅうにゅう	黄
●の付いた献立は、かみかみ献立です。				※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。																									
																		平均エネルギー量：586kcal											

赤 → 主に血や肉や骨のもとになるもの
黄 → 主に力や熱のもとになるもの
緑 → 主に体の調子をとのえるもの

平均エネルギー量：586kcal

7月17日 木

げんまいごはん●
ぎゅうにゅう
カレーライス
つぶつぶフルーツ

食品名

色

ごはん

黄

げんまい

黄

ぎゅうにゅう

赤

ぶたにく
サラダあぶら
じゃがいも
たまねぎ
にんじん
ブルーベリー
にんにく
こめこカレールウ
カレー
あかワイン
チキンフイヨン
ウスターソース
こいくちしょうゆ

赤黄
緑
緑
緑
緑
緑
黄
黄
黄
黄
黄

みかん
おうとう

緑

ちさん ちしょう

地産地消

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

こんげつのちさんちしょう

おおさかでとれたやさいに★をつけています。たかいしでとれたやさいに♥をつけています。

★たけのこ
じゃがいも（7/1）
♥たかいしさんたまねぎ（7/15）

なつ げん き

夏を元気にするための

なつ たい さく

夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう

えいよう

栄養バランスのよい食事をとろう

あたた た もの

温かい食べ物をとろう

まへ すこ

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

しゅよく しゅさい ふくさい しるもの

主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

つめ

冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

すいみん

しっかり睡眠をとろう

かる うんどう にょうよく あせ

軽い運動や入浴で汗をかこう

すいみん たいりよく かいふく こう か てき よ

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

たい おんようせつ たいな

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

＜今月のアレルギー食品＞

食品名	原材料(アレルゲン28品目等)
パン	小麦・乳
ベーコン・ウインナー	豚肉
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
鶏つくね	鶏肉
中華そば・スパゲティ そうめん	小麦
アシドミルク ハイチーズ	乳
豆腐・うすあげ・みそ 豆乳・乾燥大豆（粒）	大豆
チョコスプレッド	大豆・乳
チキンフイヨン	鶏肉・豚肉
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
キムチの素	りんご・魚介類（魚醤・かたくちいわし） ごま油・魚エキス（たい）
オイスターソース	魚介エキス（ほたて、魚醤）・魚介類（かき）
みそラーメンスープ	醤油小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉 豚肉・りんご
ふりかけ（みりん）	ごま・かつお節・醤油大豆・小麦
ちらしかまぼこ	魚（すけそうだら）