

2025年(令和7年) 7月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
こ ん だ て	★半夏生献立 ごはん ★たことキャベツの ふわふわあげ ぶたじる 牛乳	ごはん さばのかわりみそに こまつなのいためもの すましじる 牛乳	ごはん ヤンニョムチキン わかめスープ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ★季節の料理 こがたパン ★なつやさいスパゲティ ★うみとはたけのサラダ 牛乳	★七夕献立 ★ほしちらしごはん (ごはん・ ほしちらしごはんのぐ) ★そうめんじる ★たなばたゼリー 牛乳	パン にくだんこのあますあん ビーフンスープ 牛乳	★世界の料理(オランダ) カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ★コールスロー 牛乳	★季節の料理 ごはん ★あじのなんぼんづけ ★かぼちゃのみそじる 牛乳	パン くろまめきなこクリーム とりにくのソテー ポトフ 牛乳	★季節の料理 ごはん マーボー豆腐 ★きゅうりのいためもの 牛乳	パン クリームシチュー ツナサラダ 牛乳
	□ごはん(米) 70 ○ たこ 15 △ キャベツ 20 △ しょうが 0.2 □ お好み焼き粉 14 ○ あおさ粉 0.1 ○ 削り節(粉) 0.3 水 6 □ 天ぶら油 8.3 ○ ぶた肉 20 △ だいこん 25 △ にんじん 7 ○ とうふ 20 ○ 油あげ 3 △ こんにゃく 10 △ ごぼう 5 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100 ○ 牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ にんにく 0.1 △ しょうが 0.5 清酒 3 □ さとう 3 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・赤) 3 トウバンジャン 0.1 □ ごま油 1 水 15 △ こんまつな(有機) 20 △ にんじん 3 □ サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 ○ とうふ 25 ○ 油あげ 3 ○ かまぼこ 4 △ にんじん 10 △ えのきたけ 5 △ ほうれん草 8 清酒 0.6 みりん 0.6 しょうゆ(うすくち) 5.5 削り節 3 こんぶ 0.2 水 135 ○ 牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○ とり肉 50 □ かたくり粉 8 ○ 天ぶら油 5.8 △ にんにく 0.08 □ サラダ油 0.4 ケチャップ 1.6 コチュジャン 1.3 □ さとう 1.2 清酒 0.8 しょうゆ(こいくち) 0.4 水 2.5 ○ わかめ 0.5 ○ ぶた肉 7 ○ とうふ 20 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 7 △ もやし 10 □ ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 3.5 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 130 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 40 □ スパゲティ 30 ○ ぶたひき肉 20 △ 玉ねぎ 40 △ なす 7 △ 青ピーマン 3 △ 赤ピーマン 3 △ トマト 10 △ にんにく 0.05 □ サラダ油 1 ケチャップ 10 ウスターソース 5 □ さとう 0.2 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 ○ ツナ 8 ○ ひじき 1 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 10 △ にんじん 5 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○ こうやとうふ 8 ○ かまぼこ 5 ○ ちくわ 5 △ にんじん 7 △ いんげん 2 △ 干ししいたけ 0.15 みりん 0.5 □ さとう 1.8 しょうゆ(うすくち) 2.2 削り節 0.5 水 30 ○ とり肉 15 □ そうめん 7 ○ とうふ 10 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 20 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 115 □ ゼリー(七夕) 40 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ 肉だんご 45 □ 天ぶら油 4.5 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 3 □ さとう 1.3 酢 1.3 しょうゆ(うすくち) 2.3 水 3 □ かたくり粉 0.6 □ ビーフン 7 ○ ぶた肉 15 △ はくさい 20 △ にんじん 10 △ もやし 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ 青ねぎ 0.5 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 125 ○ 牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 15 △ グリンピース 5 □ サラダ油 1 カレールウ① 7 カレールウ② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 △ キャベツ 30 △ とうもろこし 10 △ にんじん 5 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 4 ○ 牛乳 206	□ごはん(米) 70 □ コッペパン(小麦) 50 ○ あじ 40 □ かたくり粉 7 □ 天ぶら油 4.7 △ 玉ねぎ 10 △ にんじん 4 酢 6 □ さとう 3 しょうゆ(うすくち) 3 水 2.5 △ かぼちゃ 35 ○ とり肉 10 ○ とうふ 25 △ にんじん 7 △ 玉ねぎ 20 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 90 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ 黒豆きな粉クリーム 10 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 5 △ にんにく 0.5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.2 ○ とり肉 10 ○ チキンフランク 10 □ ジャがいも 35 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 25 △ とうもろこし 5 □ 米粉マカロニ 5 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 60 ○ 牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○ とうふ 120 ○ ぶたひき肉 20 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 15 △ にら 3 △ しょうが 0.8 ○ 加熱レバー 3 □ サラダ油 1 清酒 2 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 4 みそ(米・白) 3 トウバンジャン 0.2 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 水 20 □ かたくり粉 1.5 △ きゅうり 30 ○ ぶた肉 7 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 0.6 清酒 1.2 □ さとう 1.2 酢 2.4 しょうゆ(こいくち) 2.8 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 20 ○ ベーコン 10 □ ジャがいも 55 △ 玉ねぎ 30 △ にんじん 10 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ パター 5 ○ 牛乳 30 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 30 ○ ツナ 10 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 10 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206

目標「夏を元気にすこす食事をしよう」

体内でののはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。

- 印…(き)おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか)おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品

半夏生(はんげしょう)

半夏生とは、季節の移り変わりの目安として設けられた、日本独自の暦日の一つです。夏至から数えて11日目頃からの5日間が半夏生となります。毎年同じではなく太陽の位置によってその日が決まり、今年(2025年)は7月1日(火)です。

地域によっては半夏生にたこを食べる風習があります。たこは長い足で海底の岩などに吸い付く習性があり、稲の根が地面にしっかり張るようにとの願いから、たこを食べるようになったといわれています。給食では、半夏生の1日(火)に「たことキャベツのふわふわあげ」をいただきます。

★あかしっ子大好きメニュー★

4日(金) うみとはたけのサラダ

海の幸(ツナ・ひじき)、畑の幸(にんじん・キャベツ・とうもろこし)が使われています。ごまドレッシングがよく合います。



ぜひご家庭でもお試しください。

★世界の料理(オランダ)★

9日(水)「コールスロー」

キャベツはオランダ語で「コール」といいます。コールスローは、キャベツを千切りやみじん切りにして作るサラダのことです。



日(曜)	16日(水)	17日(木)	今月の中学年 平均栄養量	
こ ん だ て	★は兵庫の食材 とりどん (ごはん・ とりどんのぐ・ もやしとこまつなの いためもの) かきたまじる 牛乳	ごはん しそひじき こうやどうふのもの だんごじる 牛乳	エネルギー	583kcal
			たんぱく質	23.1g
ざ い り ょ う 量 (g)	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 50 □ サラダ油 0.5 清酒 1 □ さとう 2 酢 1 しょうゆ(こいくち) 3 トウバンジャン 0.14 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 0.2 △ もやし 20 ★△ こまつな 10 □ サラダ油 0.5 しお 0.05	□ ごはん(米) 70 ○ しそひじき 7 ○ こうやどうふ 8 ○ とり肉 10 △ 干しいたけ 0.3 △ にんじん 5 △ グリンピース 3 □ サラダ油 0.5 □ さとう 2.5 しょうゆ(うすくち) 2 削り節 1 水 30	脂質	21.1g
			カルシウム	322mg
			マグネシウム	79mg
			鉄	2.6mg
			亜鉛	2.6mg
			ビタミンA	270μgRAE
			ビタミンB1	0.32mg
			ビタミンB2	0.46mg
			ビタミンC	21mg
			食物繊維	4.0g
			食塩相当量	2.0g
		★○ 卵 23 ★○ とうふ 25 ★△ 玉ねぎ 20 ★△ にんじん 12 ★△ 青ねぎ 0.5 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 5 □ かたくり粉 0.8 削り節 3 水 110 ★○ 牛乳 206	□ 白玉だんご 35 ○ ぶた肉 15 △ はくさい 30 △ にんじん 10 △ ごぼう 5 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 80 ○ 牛乳 206	

食べよう
兵庫の食材

持続可能な「食」について考えよう!

第1回 有機野菜(環境にやさしいたべもの)

農薬や化学肥料をつかわず生き物の力を生かして育てた野菜です。
だから、生き物にも、環境にもやさしいよ!



畑で大切に育てられて



虫や鳥に
たべられないように
気をつけて

ミミズや微生物(小さな生き物)たちの
力で土をふかふかにし、
野菜の栄養にもなる
堆肥ができるんだ



7月こんだてにも
「有機野菜」をつかっています!

7月2日(水)でつかう「こまつなのいためもの」の
こまつなは、有機野菜です。



そのほかに、環境にやさしい
たべものってあるのかな?

- ・近くで育った、地元の食材(地産地消)
遠くから運ぶ時間を短くして、トラックや飛行機から
出る二酸化炭素(CO₂)を減らすことができます。
- ・一番おいしい時期の野菜(旬の食べもの)
その季節に一番合った気候の中で元気に育つため、
作る人にも地球にもやさしく、栄養もたっぷりあります。

「★食べよう兵庫の食材」の日
16日(水)

材料の前に★がついて
いるものが、兵庫県で
とれた食材です。



*物資の都合により献立を変更することがあります。
ご了承ください。

明石市教育委員会事務局
学校給食課 TEL918-5594

季節の料理



夏野菜スパゲティ



あじの南蛮漬け



かぼちゃのみそ汁



きゅうりの炒め物

学校によって
給食最終日
および2学期の
給食開始日が
ことなります。



イラストには一部少年写真新聞社の
ものを使用しています。

明石市の小学校給食について(自校方式)

明石市の小学校 28 校と養護学校 1 校では、学校に調理場がある
単独(自校)調理方式で調理を行っています。

食数は 1 日に約 18,800 食となります。小学校は統一献立で食材
量が多いため、A グループ校と B グループ校に分けて対応していま
す。日は入れ替わりますが、市内どの学校でも同じ給食を食べ、年
間 185 回(1 年生は 182 回)給食を実施しています。