

2025年(令和7年) 7月こんだてひょう(B)

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	★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	ごはん ヤンニョムチキン わかめスープ 牛乳	パン にくだんこのあますあん ビーフンスープ 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く) ★そうめんじる ★たなばたゼリー 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	パン くる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 ★あじのなんばんづけ ★かぼちゃのみそじる 牛乳	パン クリームシチュー ツナサラダ 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
	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> たこ 15 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> しょうが 0.2 <input type="checkbox"/> お好み焼き粉 14 <input type="checkbox"/> あおさ粉 0.1 <input type="checkbox"/> 削り節(粉) 0.3 <input type="checkbox"/> 水 6 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 8.3 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> だいこん 25 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> こんにゃく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 5 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 100 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> 清酒 3 <input type="checkbox"/> さとう 3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> みそ(米・赤) 3 <input type="checkbox"/> トウバンジャン 0.1 <input type="checkbox"/> ごま油 1 <input type="checkbox"/> 水 15 <input type="checkbox"/> △こまつな(有機) 20 <input type="checkbox"/> △にんじん 3 <input type="checkbox"/> □サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.06 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 油あげ 4 <input type="checkbox"/> △にんじん 10 <input type="checkbox"/> △えのきたけ 5 <input type="checkbox"/> △ほうれん草 8 <input type="checkbox"/> 清酒 0.6 <input type="checkbox"/> みりん 0.6 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 5.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> こんぶ 0.2 <input type="checkbox"/> 水 135 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン小型(小麦) 40 <input type="checkbox"/> スパゲティ 30 <input type="checkbox"/> ぶたひき肉 20 <input type="checkbox"/> △玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> △なす 7 <input type="checkbox"/> △青ピーマン 3 <input type="checkbox"/> △赤ピーマン 3 <input type="checkbox"/> △トマト 10 <input type="checkbox"/> △にんにく 0.05 <input type="checkbox"/> □サラダ油 1 <input type="checkbox"/> ケチャップ 10 <input type="checkbox"/> ウスターソース 5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ○ツナ 8 <input type="checkbox"/> ○ひじき 1 <input type="checkbox"/> △キャベツ 35 <input type="checkbox"/> △とうもろこし 10 <input type="checkbox"/> △にんじん 5 <input type="checkbox"/> □サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 0.1 <input type="checkbox"/> ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 5.8 <input type="checkbox"/> △にんにく 0.08 <input type="checkbox"/> □サラダ油 0.4 <input type="checkbox"/> ケチャップ 1.6 <input type="checkbox"/> コチュジャン 1.3 <input type="checkbox"/> さとう 1.2 <input type="checkbox"/> 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 0.4 <input type="checkbox"/> 水 2.5 <input type="checkbox"/> ○わかめ 0.5 <input type="checkbox"/> ○ぶた肉 7 <input type="checkbox"/> ○とうふ 20 <input type="checkbox"/> △玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> △にんじん 7 <input type="checkbox"/> △もやし 10 <input type="checkbox"/> △干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> △青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3.5 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> □ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 130 <input type="checkbox"/> ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 肉だんご 45 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 4.5 <input type="checkbox"/> △玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> △にんじん 5 <input type="checkbox"/> □サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> ケチャップ 3 <input type="checkbox"/> さとう 1.3 <input type="checkbox"/> 酢 1.3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2.3 <input type="checkbox"/> 水 3 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> □ビーフン 7 <input type="checkbox"/> ○ぶた肉 15 <input type="checkbox"/> △はくさい 20 <input type="checkbox"/> △にんじん 10 <input type="checkbox"/> △もやし 10 <input type="checkbox"/> △干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> △青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 4 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> □ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 125 <input type="checkbox"/> ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 8 <input type="checkbox"/> かまぼこ 5 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> △いんげん 2 <input type="checkbox"/> △干ししいたけ 0.15 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.8 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2.2 <input type="checkbox"/> 削り節 0.5 <input type="checkbox"/> 水 30 <input type="checkbox"/> ○とり肉 15 <input type="checkbox"/> □そうめん 7 <input type="checkbox"/> ○とうふ 10 <input type="checkbox"/> △にんじん 10 <input type="checkbox"/> △玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> ○油あげ 3 <input type="checkbox"/> △青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 115 <input type="checkbox"/> □ゼリー(七夕) 40 <input type="checkbox"/> ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> □じゃがいも 50 <input type="checkbox"/> △玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> △にんじん 15 <input type="checkbox"/> △グリーンピース 5 <input type="checkbox"/> □サラダ油 1 <input type="checkbox"/> カレールウ① 7 <input type="checkbox"/> カレールウ② 5 <input type="checkbox"/> ケチャップ 1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> 水 50 <input type="checkbox"/> △キャベツ 30 <input type="checkbox"/> △とうもろこし 10 <input type="checkbox"/> △にんじん 5 <input type="checkbox"/> □サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> ドレッシング 4 <input type="checkbox"/> ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 黒豆きな粉クリーム 10 <input type="checkbox"/> ○とり肉 50 <input type="checkbox"/> △玉ねぎ 5 <input type="checkbox"/> △にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> □サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 <input type="checkbox"/> 酢 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> □かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> ○とり肉 10 <input type="checkbox"/> ○チキンフランク 10 <input type="checkbox"/> □じゃがいも 35 <input type="checkbox"/> △玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> △にんじん 10 <input type="checkbox"/> △キャベツ 25 <input type="checkbox"/> △とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> □米粉マカロニ 5 <input type="checkbox"/> □サラダ油 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(黒) 0.02 <input type="checkbox"/> ローリエ(粉) 0.01 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 60 <input type="checkbox"/> ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> あじ 40 <input type="checkbox"/> かたくり粉 7 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 4.7 <input type="checkbox"/> △玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> △にんじん 4 <input type="checkbox"/> 酢 6 <input type="checkbox"/> さとう 3 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> 水 2.5 <input type="checkbox"/> △かぼちゃ 35 <input type="checkbox"/> ○とり肉 10 <input type="checkbox"/> ○とうふ 25 <input type="checkbox"/> △にんじん 7 <input type="checkbox"/> △玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> ○油あげ 3 <input type="checkbox"/> △青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 90 <input type="checkbox"/> ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 20 <input type="checkbox"/> ○ベーコン 10 <input type="checkbox"/> □じゃがいも 55 <input type="checkbox"/> △玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> △にんじん 10 <input type="checkbox"/> □サラダ油 1 <input type="checkbox"/> □小麦粉 5 <input type="checkbox"/> □バター 5 <input type="checkbox"/> ○牛乳 30 <input type="checkbox"/> しお 0.6 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ローリエ(粉) 0.01 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 30 <input type="checkbox"/> ○ツナ 10 <input type="checkbox"/> △キャベツ 35 <input type="checkbox"/> △とうもろこし 10 <input type="checkbox"/> △にんじん 7 <input type="checkbox"/> □サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とうふ 120 <input type="checkbox"/> ○ぶたひき肉 20 <input type="checkbox"/> △玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> △にんじん 15 <input type="checkbox"/> △にら 3 <input type="checkbox"/> △しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> ○加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> □サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 4 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 3 <input type="checkbox"/> トウバンジャン 0.2 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> 水 20 <input type="checkbox"/> □かたくり粉 1.5 <input type="checkbox"/> △きゅうり 30 <input type="checkbox"/> ○ぶた肉 7 <input type="checkbox"/> △にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> □サラダ油 0.6 <input type="checkbox"/> 清酒 1.2 <input type="checkbox"/> □さとう 1.2 <input type="checkbox"/> 酢 2.4 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2.8 <input type="checkbox"/> ○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★

3日(木) 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。