

令和7年 7月献立のお知らせ

第三田名部小学校

	こ ん だ て		お も な 食 品	お 知 ら せ	
1 火	ごはん		白菜中華スープ 焼ききょうざ 春雨サラダ	ごはん、とり肉、白菜、にんじん、しいたけ、ニラ、竹の子、きょうざ、春雨、ハム、錦糸玉子、きゅうり	1・6年白衣洗濯日
2 水	キャラメル 揚げパン		きのこスープ ポテトサラダ 冷凍みかん	パン、キャラメル粉、ベーコン、えのき、なめこ、しめじ、しいたけ、ポテトベース、ダイスポテト、ミックスベジタブル、きゅうり、マヨネーズ、みかん	2・5年白衣洗濯日
3 木	ごはん		とん汁 納豆 赤魚西京漬け焼き	ごはん、ぶた肉、大根、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、じゃがいも、こんにゃく、とうふ、納豆、赤魚	3・4年白衣洗濯日
4 金	じゃじゃ めん		じゃじゃめん 卵スープ レモンムース	めん、ぶた肉、ホイコーロー、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、卵、しいたけ、にんじん、かにかま、長ねぎ、レモンムース	
7 月	鮭ごはん		鮭ごはん いわしつみれのすまし 星のメンチ パックソース キラキラもち さつまいものサラダ	ごはん、つみれ、麩(ふ)、そうめん、三つ葉、星のメンチ、パックソース、ブロッコリー、さつまいも、かまぼこ、鮭フレーク、キラキラもち	
8 火	焼き鳥丼		焼き鳥丼 なめことうふのみそ汁 りんご	ごはん、焼き鳥、アスパラガス、しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、焼き鳥のたれ、なめこ、とうふ、りんご	1・6年白衣洗濯日
9 水	ナン		ナン キーマカレー ひよこ豆サラダ ウィナー スイカ	ナン、ぶた肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ルー、ケチャップ、バター、チャツネ、にんにく、ひよこ豆、莖ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、パプリカ、紫キャベツ、フレンチドレッシング、ウイナー、スイカ	2年白衣洗濯日
10 木	ごはん		しじみ汁 とりねぎ塩ソース焼き 五目きんぴら	ごはん、しじみ、長ねぎ、とり肉、ぶた肉、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、ごま	3・4・5年白衣洗濯日
11 金	ぶたしゃぶ サラダうどん		ぶたしゃぶサラダうどん いそべ揚げ レモンソーダゼリー	めん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、もやし、水菜、コーン、ごまドレッシング、いそべ揚げ、レモンソーダゼリー、たれ	
14 月	夏やさい カレー		夏やさいカレー 福神漬け マンゴータピオカゼリー	麦ごはん、ぶた肉、玉ねぎ、トマト、なす、ピーマン、パプリカ、にんじん、かぼちゃ、ヤングコーン、ルー、ケチャップ、チャツネ、バター、りんごクリーム、にんにく、福神漬け、マンゴゼリー、みかん缶、イン缶、タピオカ	
15 火	ごはん		ワンタンスープ 中華風卵焼き マーボーなす	ごはん、ワンタン、チンゲン菜、竹の子、にんじん、しいたけ、卵、ぶた肉、なす、ピーマン、パプリカ、マーボーなすのもと	
16 水	りんご パン		コーンスープ チキン竜田(たつた) ツナサラダ	パン、玉ねぎ、コーン缶、コーンペースト、牛乳、チキン竜田、ツナ、莖ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょう油ドレッシング	
17 木	ごはん		生揚げと小松菜のみそ汁 ぶりの甘辛揚げ煮 すきこんぶの炒め煮	ごはん、生揚げ、小松菜、長ねぎ、ぶり、こんぶ、糸こんにゃく、さつま揚げ、にんじん	
19 金	冷やし 中華		冷やし中華 もち米肉だんご パックしょう油 アイス(ガリガリくん)	めん、ハム、錦糸玉子、きゅうり、もやし、たれ、もち米肉だんご、パックしょう油、アイス(ガリガリくん)	全年、白衣を提出

◎都合により献立が変更になることがあります。

7月の給食のめあて

ただ しせい た かた た
○ **正しい姿勢や食べ方で食べよう。**

ごはん、おかず、汁物をバランスよく食べましょう。
机にひじをついたり、顔を食器に近づけたりしながら
食べていませんか？



正しいおはしの持ち方が
できますか？

イラストを参考に持ち方の
練習をしてみましょう。

冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎに

気を付けて、有意義で楽しい夏休みを

過ごしてくださいね☆

