



令和7年 7 月 献 立 表 (八多義務教育学校 7～9年生)

アレルギーチェック用記載例: ☐=食べる ☒=食べない (代替食持参もしない) ☒=代替食持参 ☒=卵除去食希望 (対応料理のみ)
アレルギー対応希望者のみこണ്ടで表にチェックを入れ提出してください。

○=新料理

★=季節料理

◆牛乳は毎日つきます。 牛乳飲む☐ 飲まない☐

◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	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)	
献立	☐ごはん ☐和風ハンバーグ ☐五色煮	☐ごはん ☐クリームシチュー ☐わかさぎのカレー揚げ ☐ゆで野菜(ブロッコリー) ☐ブロッコリー ☐青じそドレッシング	☐ごはん ☐牛肉のしぐれ煮 ☐★七タ汁 ☐あじフライ ☐ミニゼリー(ピーチ)	☐ごはん(小) ☐焼そば ☐カリポリフィッシュ ☐カリフラワーの甘酢づけ	☐ごはん ☐鶏肉のさっぱりソース ☐豚肉と野菜のスープ	☐梅じゃこごはん ☐ごはん ☐梅じゃこごはんの具 ☐ますのから揚げ ☐みそ汁 ☐ハスカップゼリー	☐ごはん ☐ふりかけ(わかめ) ☐豆腐チャンプルー ☐にんじんシリシリ ☐パイナップル	応援献立 ☐ごはん ☐★夏野菜のカレー ☐ささみカツ	☐パン ☐メープルジャム ☐大豆の洋風煮込み ☐野菜のドレッシングそえ ☐野菜 ☐イタリアンドレッシング	
おかずの内容(g)	豆入りチキン(ハンバーグ) 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 チキン(イオン)ストリート 11.67 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.75 みりん 1.75 片栗粉 0.93 冷凍豚肉 32.5 ひじき 3.9 にんじん 26 ごぼう 45.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 削節 1.3	冷凍鶏肉皮付 39 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 13ml ホワイトソース 39 チキン(イオン)濃縮 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 わかさぎ 39 塩 0.39 米粉 3.9 カレー粉 0.39 なたね油(揚げ用) 2.6 冷凍ブロッコリー 52 青じそドレッシング 1袋(8)	冷凍牛肉 45.5 たまねぎ 39 つきこんやく 26 しょうが 1.3 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 2.6 ピーファン 10.4 冷凍鶏肉皮付 32.5 料理酒 0.65 ちらしかまぼこ(黄星) 6.5 ちらしかまぼこ(白星) 6.5 にんじん 13 たまねぎ 26 みつば 3.9 うすくちしょうゆ 6.5 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 出しこんぶ 0.65 あじフライ 1個(40) なたね油(揚げ用) 4 ピーチゼリー(ミニ) 1個(21)	焼そばめん 26 冷凍豚肉 39 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 71.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 なたね油(いため用) 0.78 ウスターソース 9.1 料理酒 0.65 塩 0.39 こしょう 0.03 炒りだいず 10.4 煮干し 7.8 白ごま 0.65 あおさ 0.13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.04 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1	冷凍鶏肉皮付 78 しょうが 0.65 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 3.9 酢 3.9 料理酒 1.3 片栗粉 1.04 冷凍豚肉 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 冷凍さやいんげん 6.5 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	乾燥うめ 1.69 しらす干し 2.6 だいこん葉 2.6 みりん 1.3 削節 0.65 ます 1切(60) 塩 0.48 こしょう 0.01 片栗粉 4.8 米粉 1.8 なたね油(揚げ用) 3.6 冷凍豆腐 45.5 じゃがいも 26 こまつな 19.5 にんじん 13 たまねぎ 26 合わせみそ 15.6 削節 2.6 ハスカップゼリー 1個(40)	ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5) 冷凍豆腐 91 豚肉 26 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 0.65 にんじん 26 キャベツ 52 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 なたね油(いため用) 0.78 こいくちしょうゆ 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 にんじん 52 冷凍液卵 26 まぐろ油漬 15.6 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 こしょう 0.02 パイナップル 1個(40)	冷凍豚肉 45.5 かぼちゃ 45.5 ピーマン 9.1 なす 19.5 にんじん 19.5 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 ホールトマト 26 砂糖 0.65 カレー(ルウ)粉末 13 ポークブイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 ポーク(お肉)さきカツ 1個(40) なたね油(揚げ用) 4	メープルジャム 1個(12) 冷凍豚肉 39 だいず 13 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 13 ポークブイオン 6.5 ホールトマト 26 砂糖 0.65 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 ポーク(お肉)さきカツ 1個(40) なたね油(揚げ用) 4	
日	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	中学生一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づき算出しています。				
献立	☐ごはん ☐焼鳥 ☐みそ汁 ☐コロッケ	☐ブルコギトッパバ ☐ごはん ☐ブルコギトッパバの具 ☐れんこんのたつた揚げ ☐わかめスープ ☐ミニゼリー(レモン)	☐ごはん ☐ヤンニョムチキン ☐春雨スープ	☐発芽玄米入りごはん ☐他 ☐人 ☐と ☐じ ☐★なすの田楽	☐パン ☐りんごジャム ☐キャベツ入りミンチカツ ☐とんじかがスープ	☐パン ☐りんごジャム ☐キャベツ入りミンチカツ ☐とんじかがスープ	エネルギー 781kcal たんぱく質エネルギー 15.8% 脂肪エネルギー比 27.9% カルシウム 344 mg マグネシウム 107 mg 鉄 4.0 mg ビタミンA 471 μgRAE ビタミンB₁ 0.53 mg ビタミンB₂ 0.57 mg ビタミンC 36 mg 食物繊維 6.2 g 食塩相当量 2.6 g			
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 78 鶏レバー 16.9 白ねぎ 15.6 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 片栗粉 1.04 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 13 キャベツ 32.5 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6 ポテトコロッケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6	牛肉 39 にんじん 9.1 たまねぎ 26 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 こま油 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.78 料理酒 0.1 コチジャン 0.39 二味とうがらし 0.01 片栗粉 0.39 れんこん水煮 3.9 こいくちしょうゆ 1.95 片栗粉 3.9 なたね油(揚げ用) 2.6 冷凍豚肉 26 わかめ 0.91 にんじん 19.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 おろしにんにく 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.01 レモンゼリー(ミニ) 1個(22)	冷凍鶏肉皮付 78 料理酒 1.95 塩 0.26 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 おろしにんにく 0.26 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 トマトケチャップ 5.85 みりん 3.9 コチジャン 1.3 緑豆春雨 9.1 冷凍豚肉 26 にんじん 19.5 冷凍ほうれんそう 19.5 たまねぎ 39 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.03	冷凍牛肉 26 凍り豆腐 10.4 冷凍液卵 39 にんじん 19.5 たまねぎ 45.5 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.65 削節 1.3 なす 52 なたね油(いため用) 0.52 冷凍鶏肉皮引き肉 13 なたね油(いため用) 0.26 合わせみそ 6.5 砂糖 3.9 料理酒 0.65 片栗粉 0.26	りんごジャム 1袋(15) 焼キャベツ入りミンチカツ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 19.5 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイオン 13 うすくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	七夕(たなばた) 7月7日は七夕です。昔から願いごとを書いたたんざくや折り紙で作ったかざりなどをささ竹につるし、願いをたくす習慣があります。 給食では「七夕料理」として「七夕汁」をとり入れています。「七夕汁」に入っている「ピーファン」は天の川を、「星形かまぼこ」は星を表しています。 夏の夜空を思いうかべながら、食べてくださいね。				






七夕(たなばた)

7月7日は七夕です。昔から願いごとを書いたたなざくや折り紙で作ったかざりなどをささ竹につるし、願いをたくす習慣があります。

給食では「七夕料理」として「七夕汁」をとっています。「七夕汁」に入っている「ピーファン」は天の川を、「星形かまぼこ」は星を表しています。夏の夜空を思いうかべながら、食べてくださいね。






学校給食・食育だより

7月号



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・だれでも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶。
汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが
かわいたと
感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



汁物や水分の多い野菜や果物を積極的に食べて、食事からも水分をとりましょう。

7月の給食には、七夕料理の「七夕汁」や、なす・かぼちゃ・ピーマンなどの夏野菜を使った「夏野菜のカレー」「なすの田楽」や、冷たいデザート「パイナップル」が登場します。

ラグビー日本代表応援献立が登場！



ラグビー日本代表戦 リポビタンDチャレンジカップ 2025 が7/12に
神戸で開催！



©JRFU

旬の野菜がたっぷりのスタミナアップメニュー
「ごはん・牛乳・夏野菜のカレー・ささみカツ」を食べて、
強豪ウェールズとの戦いを元気いっぱい応援しよう！

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
こまつな、きゅうり
- ◆神戸市産野菜使用予定
じゃがいも、たまねぎ、なす



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食 検索

栄養バランスを考えた食事の選び方とは

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人が昼食を用意してくれるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

★ 選び方の基本

★主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえる。

主食 (主にエネルギー のもとになる食品)	主菜 (主に体をつくる のもとになる食品)	副菜 (主に体の調子を整 えるもとになる食品)
ごはん、パン、めん類 	肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず 	野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物

★牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整う。

牛乳・乳製品 	果物
------------	--------

★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにする。



★ コンビニやスーパーなどで選ぶ場合（例）

主食 おにぎり そば パン	主菜 冷ややっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵	副菜 サラダ スープ ミネストローネ 煮物
冷やし中華 	中華めん（主食） ハム・卵（主菜） きゅうり・トマト（副菜）	★1つの料理で主食・主菜・副菜が 組み合わせざったものには、足りない ものを追加する。

十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活とバランスのよい食事に心がけて、暑い夏をのりきりましょう。