



7月 学校給食予定献立表

2025年6月30日
横手清陵学院中学校

7月目標「夏の食事について考えよう」

月	火	水	木	金
★物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。		<p align="center">～今月の地場産食材～</p> 精白米、豚肉、ハム、卵、大豆、枝豆、たまねぎ、しめじ、しいたけ、かぼちゃ、じゃがいも、すいか、りんご		
	1	2	3	4
	ごはん ジョア (マスカット) 肉団子 キャベツのオイスター炒め にらたま汁	鶏ごぼうピラフ 牛乳 スパゲティサラダ オクラスープ	ごはん 牛乳 赤魚のごましょうゆ 青菜のおひたし もやしの坦々スープ	なすのミートソース スパゲティ 牛乳 青じそサラダ しめじの豆乳スープ
7七夕献立	8	9 沖縄県	10	11
ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース だいコーンサラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー (マスカット味)	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き こんにゃくきんぴら 小松菜のみそ汁	わかめごはん 牛乳 のり塩ポテトコロッケ ゴーヤチャンプルー もずくのスープ シークワサーゼリー	麦ごはん 夏野菜カレー 牛乳 チーズサラダ	 野球応援のため 給食なし
14	15	16	17	18
ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 じゃがいものマスタード炒め たまごわかめスープ	豚キムチどんぶり 牛乳 ワンタンスープ 小玉スイカ	★よこてだいすき給食★ ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそ唐揚げ ブロッコリーの和サラダ 増田こんぶのすまし汁 横手市産りんごのコンポート	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き チップスサラダ 夏野菜豚汁	冷やし中華 (麺、冷やし中華の具、 パックスープ) 牛乳 ハムのチーズ焼き クレープ (いちご)

七夕と「そうめん」

昔、七夕の行事では素餅(さくべい)」という、おかしをお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが後に七夕の日にそうめんを食べる風習につながったそうです。7月の給食でも、七夕にちなんで「そうめん汁」が登場しています。お楽しみに！



よこてだいすき給食

7月16日(水)に
提供します！

今日の「食育の日」

横手市産の食材をたっぷり使用した給食です！「横手のうまい！」を味わいましょう！



今月の給食 Pick UP!



～今月の給食について紹介します～

7月9日(水)「沖縄県の郷土料理」



〇ゴーヤチャンプルー

『チャンプルー』は沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味があるそうです。沖縄県は、ゴーヤの生産量が全国トップクラスです。苦味が特徴のゴーヤですが、ビタミンCを豊富に含み、夏バテ予防にはぴったりの食材です。

〇もずくスープ

「沖縄もずく」が入ったスープです。もずくは太くてやわらかく、つるつるとした食感が特徴です。沖縄では、「すぬい」と呼ばれているそうです。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

