

令和7(2025)年

7・8月給食だより

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場

TEL/FAX (22) 4573

だんだんと日差しが強く、気温も高くなってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。予防のためにも水分やバランスのよい食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



7月の献立表

市のホームページからも見てね

月	火	水	木	金	
*都合により 献立を一部 変更する場合があります。 あります。 ご了承ください。 小：1杯 - /たんぱく質/塩分 中：1杯 - /たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	1 きゅうりの 浅漬 鶏と 夏野菜の 揚げ煮 ごはん 豆腐の みそ汁 613kcal/24.4g/2.5g 762kcal/28.9g/3.0g	2 ごま酢 あえ 鮭の みそマヨ 焼き ごはん 五目汁 595kcal/27.9g/2.3g 747kcal/33.6g/2.8g	3 フルーツ杏仁 ツナ そぼろ丼 塩とり汁 632kcal/27.1g/2.0g 780kcal/31.6g/2.4g	4 小1年~2年 1匹 小3年~ 2匹 夏 きりざい ししゃもの カレー揚げ ごはん 豚じゃが 南蛮煮 651kcal/28.1g/2.7g 794kcal/32.2g/3.1g	
	7 梅のり あえ ちくわの ごま天ぷら 小1年~4年 1匹 小5年~ 2匹 いろいろ ごはん 天の川汁 621kcal/24.0g/3.3g 757kcal/27.4g/4.0g 七夕献立	8 じゃこ キャベツ 豚肉の しょうが 炒め ごはん じゃがいもの みそ汁 596kcal/28.8g/2.6g 749kcal/33.8g/3.0g	9 手作り フルーツ ゼリー ひじき サラダ なすツナ トマト ソース ソフト麺 654kcal/27.2g/2.7g 839kcal/34.3g/3.3g 二中欠食	10 切干 あえ 鯖のごま ケチャップ ソース ごはん かぼちゃの みそ汁 649kcal/26.3g/2.4g 812kcal/31.5g/2.9g かしわざき食育5か条の日献立	11 セレクトドリンク ごはんの上に、ボイル野菜、 タコライスの具をの せてくばりましょう。 タコ ライス もずく スープ 選んだ飲み物によって違い があります。
	14 ナタデココ ヨーグルト チンジャオ ロース丼 ワンタン スープ 641kcal/26.3g/2.2g 802kcal/30.8g/3.0g	15 ドレッシング あえ あじ フライ ごはん 沢煮椀 598kcal/26.5g/2.1g 749kcal/31.9g/2.6g	16 クラッカー ストック 食材 サラダ セルフ おにぎり 豚汁 585kcal/25.0g/2.8g 731kcal/29.1g/3.2g	17 ゆかり あえ 厚揚げの 肉みそ がらめ ごはん かき玉汁 628kcal/26.4g/2.3g 785kcal/31.0g/3.0g	18 しょうゆ フレンチ 鶏の 塩からあげ ごはん あおさの みそ汁 616kcal/25.2g/2.2g 770kcal/29.5g/2.7g
7月11日は 夏の セレクトドリンク ☆コーヒート牛乳 ☆のおヨーグルト ☆りんごジュース ※北緑石小のみ10日です。	22 すいか 福神 あえ 夏野菜カレー 650kcal/19.2g/2.3g 797kcal/22.7g/2.6g	23 フルーツ ポンチ チーズ ドッグパン ABC スープ 628kcal/25.2g/3.1g 751kcal/29.3g/3.9g	ばくもぐランチ 災害時対応メニュー 「ストック食材サラダ」 18年前の平成19年(2007年)7月16日に 「中越沖地震」が発生し、柏崎は大きな被害を受 けました。災害直後は食事をとるのにも大変苦労 しました。16日のストック食材サラダは、非常時 でも家にある材料で作れるサラダです。災害はい つどこで起こるかわかりません。日ごろから災害 に備えましょう。		