

7月 献立予定表

●今月の目標 暑さに負けない 食事をしよう●

令和7年

栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主 食	は し の 日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					1人あたり	脂質	
							あか		みどり		きいろ		(kcal)	(g)
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる		たんぱく質	食塩 相当量
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
1	火	夏野菜の ミートソース ペンネ	Ⅱ	○	あじのクリームチーズフライ 花野菜サラダ	アップル コンポート	豚肉 大豆ミート あじ	牛乳 粉チーズ クリームチーズ	人参 トマト パセリ プローポリ	なす 玉ねぎ しめじ レモン カリフラワー コーン りんご	マカロニ パン粉 砂糖 小麦粉	オリーブオイル ごま	721	30.8
													30.9	2.1
2	水	麦ごはん	Ⅱ	○	コーンフ레이크チキン サムゲタン風スープ	ファチェ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参	みかん バイン 椎茸 かたくり 大根 ごぼう 玉葱 ねぎ にんにく しょうが	米 大麦 コーン粉 パン粉 ベリー 加糖	ごま油	890	23.2
													36.9	2.2
☆給食メモ☆ 今日の給食は「全国旅する献立：韓国編」です。ファチェは、韓国ではやっているドリンクデザートを給食風にアレンジしました。ぶどうのゼリーと乳酸菌飲料でさっぱりと暑い夏を乗り切りましょう！														
3	木	きなこ 揚げパン	Ⅱ	○	肉団子のスープ 豚しゃぶサラダ	ヨーグルト	きなこ 鶏肉 大豆ミート 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 チンゲン菜	玉葱 筍 さくらげ ねぎ キャベツ もやし 枝豆 レモン	パン 春雨 パン粉	油 ごま油	779	28.5
													30.3	3.0
4	金	麦ごはん	Ⅱ	○	ガバオライスの具 エスニック風サラダ フォー・ガー	冷凍 みかん	鶏肉 大豆ミート ハム	牛乳	ピーマン バジル 人参 小松菜	しょうが にんにく 玉葱 しめじ もやし キャベツ きゅうり みかん	米 砂糖 米粉麺	油 ごま油	812	21.5
													35.8	3.1
☆給食メモ☆ 今日の給食は「全国旅する献立：タイ編」です。ナンプラーを風味づけに使い、タイ料理風の味付けをしました。暑い時期にはスパイスやさっぱりしたスープでしっかり食べてスタミナをつけましょう！														
7	月	華やか ごはん	Ⅱ	○	星のコロッケ ブロッコリーと小松菜のサラダ 七タ汁	七タゼリー	豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	大根菜 広島菜 京菜 人参 かたくり プローポリ ほうれん草 小松菜	コーン 玉ねぎ ねぎ	米 じゃが芋 パン粉 澱粉 小麦粉 砂糖 そうめん ベリー	油	782	20.9
													23.5	2.7
☆給食メモ☆ 今日は「七タ献立」です。どうめんを天の川に見立てたどうめん汁や、星の形のコロッケ、七タゼリーがです。今日の夜空を見上げると、夏の大三角形を観測できるはずですよ。晴れて織姫と彦星がでるとよいですね。														
8	火	麦ごはん	Ⅱ	○	どら味噌のハヤシライス オムレツ	フルーツ ヨーグルト あえ	豚肉 大豆ミート 白いんげん豆 いす 豆 卵 どらま味噌	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 バイン みかん 桃	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ルウ	生クリーム 油	827	23.1
													28.8	2.0
☆給食メモ☆ 今日は「どらまみそ」をハヤシライスの隠し味に入れてみました。みそは料理に足すと味に深みやコクが出て、全体の味をまろやかにしてくれます。みそはみそ汁以外にもたくさんの使い方があります。みなさんは何個思い浮かぶか？みそしる・みそだれ・みそドレッシング・ぬかみそ……														
9	水	麦ごはん	Ⅱ	○	豚キムチ丼の具 人参サラダ 味噌けんちん汁		豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 にら	切干大根 しらたき 玉葱 にんにく 大根 しょうが きゅうり セロリ レモン ねぎ こんにゃく	米 大麦 砂糖 澱粉	ごま ごま油 油	739	20.4
													31.1	2.3
10	木	ガーリック トースト	Ⅱ	○	カレーポテト トマトのABCスープ	フローズン ヨーグルト	ピーマン ウイダー 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 トマト	にんにく パセリ 玉葱 キャベツ セロリ	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	マーガリン オリーブオイル 油	752	28.6
													25.9	2.6
11	金	ごはん	Ⅱ	○	鯖のおろしソース 小松菜と油揚げのおひたし 僧兵汁		鯖 油揚げ 鰹節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	大根 もやし 玉葱 ねぎ こんにゃく にんにく	米 澱粉 砂糖	油	818	32.1
													29.7	2.2
14	月	麦ごはん	Ⅱ	○	フリフリチキン ロミロミサラダ サイミン風スープ (干しエビの春雨スープ)	冷凍バイン	鶏肉 なんと	牛乳 えび	人参 小松菜	しょうが にんにく バイン キャベツ 枝豆 コーン きゅうり レモン ねぎ 筍	米 大麦 はちみつ 砂糖 春雨	ごま油 油	717	16.7
													30.5	2.2
☆給食メモ☆ 今日は「全国旅する献立：アメリカ・ハワイ編」です。フリフリチキンはしょうが焼きベースの下味にハイナップジュースでフルーティーなタレをかけて作ります。19世紀以降、ハワイには多くの日本人が移住したため日本風のアレンジ料理が広がりました。そのためハワイ料理は日本食の影響が強く、日本人にも食べやすい味付けの料理がハワイのローカルフードとして根付いています。														
15	火	麦ごはん	Ⅱ	○	手作り福神漬け ひき肉と夏野菜のカレー	すいか	豚肉 大豆ミート レンズ豆	牛乳	人参 かぼちゃ	きゅうり 大根 蓮根 しょうが にんにく なす 玉葱 コーン すいか	米 大麦 砂糖 ルウ 米粉	油	799	17.2
													26.7	2.4
16	水	麦ごはん	Ⅱ	○	ホイコーロー あつやきたまご はるさめスープ		豚肉 卵 鰹節 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草 チンゲン菜	キャベツ 玉葱 筍 もやし 椎茸	米 大麦 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま油	829	30.8
													30.1	2.5
17	木	コッパパン	Ⅱ	○	フランクフルトチリソース キャベツサラダ つばつばコーンポタージュ	ラムネ ゼリー	ポークフランク	牛乳 スキムミルク	トマト プローポリ 人参 パセリ	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 ゼリー	ドレッシング 生クリーム	842	32.9
													30.3	3.6
7月分給食費口座振替日は、9月1日(月)です。												平均	793	25.1
													30.0	2.5

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



夏も元気に過ごそう！！



1日三食バランスのよい食事を基本に、食生活のポイントをおさえて、
元気に1日を過ごしましょう。

◎早寝・早起き・朝ごはん！

1日のスタートです。前日は夜ふかしせず、生活リズムを整えましょう。

◎上手に水分補給！

汗を多くかく夏場はこまめに水分をとることが大切です。
ジュースなどは糖分の摂り過ぎになってしまうので、飲むものにも気を
つけましょう。

◎間食は時間と量を決めて！

間食は食べ続けていると普段の食事が食べられなくなってしまうので、
食事のバランスがくずれてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだらと
食べないようにしましょう。

夏休みも



忘れずに！



9月の給食は
2日(火)からです

