



# 令和7年度 7月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う						エ ネ ル ギ ー kcal
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る		た ん ぱ く 質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う	脂 質	
1	火	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン	792 32.4	
		牛乳	乳		牛乳					
		マカロニのトマト煮	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	豚肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース	マカロニ じゃがいも		油
		野菜とツナの炒め物	小麦、大豆、魚	ツナ		こまつな	しめじ とうもろこし			油
		冷凍みかん	果物				みかん			
		チーズ	乳		チーズ					
2	水	麦ごはん						米 麦	799 29.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃのみそ汁	大豆	厚揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ 深ねぎ			
		鶏肉のレモンソース	小麦、大豆、鶏肉、果物	鶏肉			レモン	でん粉 さとう		油
		和風サラダ	小麦、大豆			にんじん	はくさい きゅうり	さとう		油
3	木	麦ごはん						米 麦	804 31.3	
		牛乳	乳		牛乳					
		五目煮豆	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ 厚揚げ 大豆	昆布	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう		油
		オムレツ	卵、大豆	オムレツ						
		ゆかり和え				しそ	キャベツ きゅうり もやし			
4	金	麦ごはん						米 麦	772 29.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		もずくスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉	鶏肉 豆腐	もずく		たまねぎ にんにく しょうが 深ねぎ			ごま油 ごま
		野菜コロッケ	小麦、大豆、豚肉					野菜コロッケ		油
		ゴーヤチャンプル	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 かつお節		にんじん	キャベツ たまねぎ にがうり	さとう		油
7	月	ごはん						米	821 33.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		ビーフ汁	えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉	豚肉 エビ		にんじん オクラ	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし 木くらげ	ビーフン		
		いわしのカリカリフライ	大豆、魚		いわしの カリカリフライ					油
		大豆の磯煮	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 大豆 揚げかまぼこ	ひじき		グリーンピース	さとう		油
		七夕デザート	果物					七夕ゼリー（ぶどう）		
8	火	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	758 30.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		なす入り スパゲッティミートソース	小麦、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ		オリーブオイル 油
		アスパラガスサラダ	小麦、大豆			アスパラガス	きゅうり	さとう		オリーブオイル
9	水	麦ごはん						米 麦	799 34.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		五目スープ	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉	豚肉 卵		にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ	でん粉		
		鶏肉とレバーの南蛮漬け	小麦、大豆、鶏肉	レバー 鶏肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	でん粉 さとう		油
10	木	麦ごはん						米 麦	823 26.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		ひよこ豆のカレースープ	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	厚揚げ ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ にんにく	ひよこ豆 小麦粉 じゃがいも		バター
		ミンチカツ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ミンチカツ						油
		甘夏サラダ	小麦、大豆、果物				甘夏 キャベツ きゅうり	さとう		オリーブオイル



# 令和7年度 7月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う						エ ネ ル ギ ー kcal
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と と の え る		熱 や 力 の も と に な る		たん ぱ く 質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う	脂 質	
11	金	麦ごはん						米 麦	813 34.9	
		牛乳	乳	牛乳						
		鶏家豆腐	小麦、ごま、大豆、鶏肉	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが グリーンピース	さとう でん粉		油 ごま油
		焼きぎょうざ	小麦、ごま、大豆、豚肉	ギョーザ						
		ハムともやしの甘酢炒め	ごま、大豆、豚肉	ハム		こまつな	もやし	さとう		油 ごま油 ごま
14	月	ごはん						米	751 29.4	
		牛乳	乳	牛乳						
		五島うどん汁	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 はんぺん	わかめ	オクラ	たまねぎ	うどん		
		おろしハンバーグ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ハンバーグ			大根	さとう		
		レモン和え	小麦、大豆、果物			にんじん	きゅうり キャベツ レモン	さとう		
15	火	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	818 36.8	
		牛乳	乳	牛乳						
		パンプキンスープ	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ			マーガリン
		鶏肉のハーブ焼き	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		バジル				オリーブオイル
		枝豆サラダ	小麦、大豆				えだまめ キャベツ きゅうり	さとう		オリーブオイル
16	水	とうもろこしごはん	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			とうもろこし えだまめ	米	816 39.8	
		牛乳	乳	牛乳						
		タイピーエン	えび、小麦、卵、いか、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚肉 イカ エビ うずらの卵 かまぼこ		にんじん	たまねぎ はくさい 深ねぎ	春雨		ごま油
		魚の南蛮漬	小麦、大豆、魚	白身魚		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう		油
		ミニトマト				ミニトマト				
17	木	麦ごはん						米 麦	756 28.3	
		牛乳	乳	牛乳						
		いんげん豆と野菜のスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ		油
		肉団子の中華あん	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉	ミートボール				さとう でん粉		
		五目きんぴら	小麦、ごま、大豆、豚肉、魚	豚肉 揚げかまぼこ		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう		ごま 油
18	金	麦ごはん						米 麦	813 26.2	
		牛乳	乳	牛乳						
		夏野菜カレー	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご	豚肉	スキムミルク	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす			カレーウ 油
		アーモンドサラダ	小麦、大豆、果物、ナッツ、アーモンド				キャベツ きゅうり レーズン	さとう		アーモンド 油
		ムース	乳					ムース		

## 夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

**\*冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！**

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。

**\*たんぱく質**

**\*たんぱく質を必ずとりましょう！**

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

**\*香辛料を上手に使って食欲増進**

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちよっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。

**\*からだの中の熱を外に出そう**