



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。

東部学校給食センター 0957-22-6777

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	
1	火	麦ごはん						米 麦		760 29.5
		牛乳	乳		牛乳					
		春雨汁	小麦、大豆、鶏肉、魚、魚だし	鶏肉 はんぺん		にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ 深ねぎ	春雨		
		とんかつ	小麦、大豆、豚肉	ローストンカツ					油	
		ひじきのみそ炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉 大豆 みそ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油	
2	水	麦ごはん						米 麦		732 34.9
		牛乳	乳		牛乳					
		うま煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
		魚の香味焼き	小麦、ごま、大豆、魚	あじ			しょうが		ごま油	
		きゅうりとわかめの酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	さとう	ごま	
3	木	コッパパン	小麦、乳、大豆					コッパパン		788 38.1
		牛乳	乳		牛乳					
		トマトと卵のスープ	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン 豚肉 卵		トマト パセリ	たまねぎ	でん粉		
		鶏の照り焼きパティ	小麦、大豆、鶏肉、りんご	鶏の照り焼きパティ						
		アスパラのソテー	小麦、大豆、豚肉	ウインナー		アスパラガス	とうもろこし		油	
4	金	とうもろこしごはん	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			とうもろこし	米 麦	油	742 26.4
		牛乳	乳		牛乳					
		魚そうめん汁	小麦、大豆、魚、魚だし	魚そうめん 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ			
		星形コロッケ	小麦、大豆、豚肉					星形コロッケ	油	
		ゆかりあえ				にんじん 赤しそ	きゅうり もやし			
		七タゼリー	大豆、りんご					ソーダゼリー		
7	月	ごはん						米		736 31.0
		牛乳	乳		牛乳					
		マカロニスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	豚肉		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	
		タンドリーチキン	小麦、乳、大豆	鶏肉	ヨーグルト		たまねぎ			
		アーモンドあえ	小麦、大豆、ナッツ、アーモンド			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	
8	火	麦ごはん						米 麦		755 31.4
		牛乳	乳		牛乳					
		筑前煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 凍り豆腐		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	油	
		きびなごフライ	小麦、大豆、魚		きびなご フライ				油	
		きゅうりのごま酢あえ	小麦、ごま、大豆				きゅうり	さとう	ごま	
9	水	麦ごはん						米 麦		752 34.4
		牛乳	乳		牛乳					
		わかめスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉	鶏肉 豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ しょうが 深ねぎ		ごま油 ごま	
		焼肉	小麦、ごま、大豆、豚肉、りんご	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ もやし りんご にんにく しょうが	さとう	ごま油 ごま	
		オレンジ	オレンジ				オレンジ			
10	木	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン		826 35.2
		牛乳	乳		牛乳					
		なす入りスパゲッティ ミートソース	小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご	豚肉 牛肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ	油	
		枝豆サラダ	小麦、大豆				枝豆 キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	
		チーズ	乳		チーズ					
11	金	ゆかりごはん				赤しそ		米 麦		762 27.2
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃのみそ汁	大豆、魚だし	厚揚げ みそ		かぼちゃ こねぎ	たまねぎ			
		彩り野菜の卵焼き	小麦、卵、ゼラチン 大豆、豚肉、魚だし	彩り野菜の卵焼き						
		ゴーヤチャンプル	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 糸かつお		にんじん	キャベツ たまねぎ にがうり	さとう	油	

すいぶん ほ きょう

水分補給を忘れずに



のどがかわく前に
こまめに

みず むぎ ちゃ

水か麦茶で

あさ た

朝ごはんを食べて
しっかり補給

★七夕の行事食★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

4日の給食は七夕の行事食として、とうもろこしごはん、魚そうめん汁、星形コロッケ、ゆかりあえ、七タゼリーを提供します。



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。

東部学校給食センター 0957-22-6777

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	
14	月	ごはん						米		750 27.8
		牛乳	乳		牛乳					
		白玉汁	小麦、大豆、鶏肉、魚だし	鶏肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	白玉餅		
		魚の磯辺揚げ	小麦、大豆、魚	ほき磯辺揚げ					油	
		切干大根の煮物	小麦、大豆、豚肉	豚肉 油揚げ		にんじん いんげん	干しだいこん	さとう	油	
15	火	麦ごはん						米 麦		746 23.2
		夏野菜カレー ルウ	小麦、大豆、鶏肉、りんご	鶏肉		かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす		油	
		牛乳	乳		牛乳					
		ビーンズサラダ	小麦、大豆、りんご	赤いんげん豆 白いんげん豆		にんじん	キャベツ きゅうり りんご	さとう	油	
		冷凍みかん	果物				みかん			
16	水	麦ごはん						米 麦		774 35.0
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものみそ汁	大豆、魚だし	厚揚げ みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		
		さばのソースかけ	小麦、さば、大豆、りんご、魚	さば			しょうが	でん粉 さとう	油	
		チンゲン菜の炒め物	小麦、大豆、豚肉	ベーコン		チンゲンサイ にんじん			油	
17	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		847 36.0
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃのクリームスープ	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	豚肉	牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		マーガリン 生クリーム	
		ハンバーグのケチャップソースかけ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	国産ミート ハンバーグ				さとう でん粉		
		キャベツのレモンあえ	小麦、大豆			にんじん	キャベツ レモン	さとう		
18	金	麦ごはん						米 麦		771 34.2
		牛乳	乳		牛乳					
		タイピーエン	小麦、卵、いか、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚肉 いか うずら卵 はんぺん		にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ	春雨	ごま油	
		揚げシューマイ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、貝	シューマイ					油	
		ツナと高菜の炒め物	小麦、ごま、大豆、魚	まぐろ油漬フレーク		高菜漬		さとう	油 ごま	

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

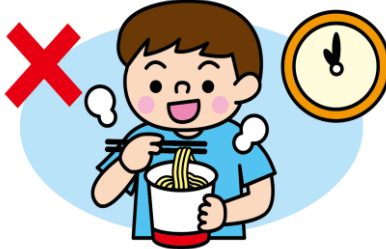
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など

