



7月 学校給食献立表

令和7年度

中間市立中学校

日	曜	献立		主 な 食 品						エネルギー (kcal)	
				主に体の組織をつくるもの		主に身体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの			
		主 食	牛乳	副 食	1群 (魚、肉、卵、豆・大豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀物、いも類、砂糖)	6群 (油脂類)	
1	火	ミルク コッペパン	牛乳	なすとトマトのスパゲティ 野菜のソテー	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト	なす 玉ねぎ キャベツ もやし	ミルクパン スパゲティ	オリーブオイル 油	713
2	水	ご飯	牛乳	ホキの南蛮漬け 鶏肉と豆腐のスープ	ホキ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ 生姜 えのき茸 白ねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油	685
3	木	食パン いちご&マーガリン	牛乳	ジャージャー麺 カラフルソテー	豚肉 みそ ベーコン	牛乳	ねぎ パプリカ ピーマン	玉ねぎ 生姜 白ねぎ にんにく	パン いちご&マーガリン 砂糖 でん粉 中華麺	ごま油 油	719
4	金	ご飯	牛乳	鶏肉の甘酢煮 野菜のごま和え 小松菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく キャベツ もやし えのき茸 玉ねぎ	米 砂糖	ごま	718
7	月	ちらし寿司	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 春雨汁	鶏肉 ちくわ かまぼこ 豆腐	牛乳 青のり	人参 いんげん ねぎ	ごぼう 椎茸	米 砂糖 小麦粉 でん粉 春雨	油	744
8	火	背割り コッペパン	牛乳	チリコンカン ミルファンティー	豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく	パン 小麦粉 砂糖 パン粉	油	711
9	水	ご飯	牛乳	油淋鶏(クーリンチー) 中華サラダ にらのスープ	鶏肉 ハム	牛乳	人参 にら	白ねぎ 生姜 キャベツ にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ 椎茸	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	714
10	木	ミルク コッペパン	牛乳	焼きうどん ゴーヤのサラダ	豚肉 かまぼこ かつお節 ツナ	牛乳	人参 ねぎ ゴーヤ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン もやし	ミルクパン うどん ノンエッグマヨネーズ	油	754
11	金	そばろご飯	牛乳	小松菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ ねぎ	生姜 もやし 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖	油	695
14	月	ご飯	牛乳	具うどん ひじきの炒め煮	鶏肉 天ぷら 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ 椎茸	米 うどん 砂糖 こんにゃく	油	702
15	火	ご飯	牛乳	スタミナ丼 コーンと卵のスープ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ 椎茸 コーン 生姜 白ねぎ	米 でん粉	油 ごま油	725
16	水	麦ご飯	牛乳	夏野菜のカレー フルーツ合わせ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	かぼちゃ トマト ピーマン	玉ねぎ なす にんにく 生姜 りんご レーズン みかん パイン もも	米 麦 小麦粉	油 マーガリン	777
17	木	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き ツナサラダ じゃが芋のみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	生姜 キャベツ コーン 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	オリーブオイル	750

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。

暑さに負けない！ 食事のポイント！！

炭水化物だけの食事には気をつけましょう！

暑い夏は、ツルツルっと食べることができる麺料理を食べたくなります。でも、そうめんだけ、ラーメンだけ、ざるうどんだけの食事にならないように気をつけましょう。そうめんやざるうどんには、旬の野菜(きゅうりやトマト、おくら、みょうがなど)や、ゆでた豚肉を添えたり、ラーメンには卵もやし、キャベツ、コーン、ねぎなどの野菜を入れたりして、いづれも栄養のバランスも良い食事を目指しましょう。

1日3食、毎日食べましょう！

夏休みも、朝から部活動や塾など忙しい毎日だと思います。夜遅くなる時もあると思いますが、朝はいつもと同じ時間に起き、朝の明るい光を浴び、朝食をしっかり食べて、体内時計をリセットしましょう。特に、朝ごはんは大切です。必ず朝に食べましょう。食べないで部活や塾に行ったらどうなるか・・・中学生のみなさんならわかりますね！必ず食べるようにしましょう。

酸味や香り、スパイスで食欲アップ！

暑いと食欲が落ちてきます。焼きものや揚げものにレモンをかけると、さっぱりと食べることができます。また、しそやみょうが、生姜などの香味野菜を刻んでドレッシングに加え、味にアクセントをつけると、食がすすみます。カレー粉やチリパウダーなどの香辛料も食欲をアップさせる働きがあります。

水分補給は、お茶か水、牛乳で！

喉がかわく前の水分補給は大切です。でも、炭酸飲料水や清涼飲料水などは砂糖が多く、水分補給には適していません。甘い飲み物は、おやつに量を決めて飲むようにしましょう。運動をして、汗をたくさんかいたときのスポーツドリンクは、水分とミネラルを補給できるので効果的ですが、スポーツドリンクにも砂糖が多く含まれています。量には気をつけましょう。

夏には夏の野菜を食べましょう！

太陽の光をたくさん浴びて育った夏の野菜は、色がカラフルで食欲をわかせてくれます。また、夏の野菜には水分が多く、汗で失われた水分を体に補給し、体温をさげる働きがあります。トマトやきゅうり、かぼちゃ、ピーマン、ゴーヤ、なす、とうもろこし、オクラなど、夏の野菜をたくさん食べましょう。



生活のリズムが崩れると、元に戻るまで時間がかかります。夏休みは、規則正しい生活を心がけ、生活のリズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう。「暑さに負けない食事のポイント」をよく読んで食生活にも気をつけ、元気に2学期をえましょう。

