



中学校 7月分 学校給食献立表



令和7年度

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こんだて		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		主 食 等	副 食					
1	火	ピタパン	○ チリコンカン ツナサラダ ムース	豚肉 牛乳 いんげん豆 大豆 ツナ	人参 玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン	ピタパン 菜種油 砂糖 ムース	625	★3日の牛丼に使われている牛肉は、「博多和牛」という福岡県のブランド牛です。脂と赤身のバランスがよく、甘みがあり、やわらかくジューシーなおいしさが特徴です。県産和牛のおいしさや和牛への興味・関心を持ってほしいという想いから、食育の一環で、株式会社エム・ケイ食品さんより無償でいただきました。この機会に県産品に興味を持ってもらえるとうれしいです。
2	水	ごはん	○ いわしのしょうがに 小松菜のごま和え 里芋のみそ汁	油揚げ 牛乳 みそ いわし	人参 しょうが 小松菜 もやし 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 ごま 砂糖 さといも	706	
3	木	麦ごはん	○ 博多和牛丼の具 れんこんのサラダ	牛肉 牛乳 かまぼこ 魚肉ソーセージ	人参 玉ねぎ しょうが こんにやく ごぼう 枝豆 れんこん きゅうり コーン	米 麦 菜種油 砂糖 マヨネーズ	764	
4	金	食パン 黒豆きなこクリーム	○ メンチカツ アーモンドサラダ ミネストローネ	豚肉 牛乳 鶏肉 いんげん豆	人参 キャベツ パプリカ きゅうり トマト パセリ 玉ねぎ	食パン パン粉 菜種油 黒豆きなこクリーム アーモンド 砂糖 じゃが芋	764	
7	月	七夕献立 ごはん	○ ちらしずしの具 春雨汁 七夕ゼリー	鶏肉 牛乳 卵 かまぼこ わかめ とうふ	人参 ごぼう いんげん しいたけ ねぎ えのきたけ	米 菜種油 砂糖 春雨 パインゼリー	692	★7月7日は七夕です。1年に1度だけ、ひこぼしとおりひめが出会うことができるとされている日です。5日の給食は、天の川の星をイメージして、星形の食べ物が登場します。さがしてみましよう！
8	火	食パン いちごジャム	○ スパゲティペスカトーレ コールスローサラダ	ベーコン 牛乳 あさり えび いか	トマト 人参 パセリ 玉ねぎ きゅうり コーン	食パン 菜種油 いちごジャム オリーブ油 スパゲティ マヨネーズ	708	
9	水	宮崎県の料理 ごはん	○ チキン南蛮/I食タルタルソース 切干大根の炒め煮 小松菜のみそしる	鶏肉 牛乳 天ぷら みそ 油揚げ	人参 しょうが だいこん いんげん しいたけ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ	米 菜種油 小麦粉 ノンエッグタルタルソース 砂糖	776	★9日は宮崎県の料理です。宮崎と言ったらチキン南蛮は有名ですね。切干大根は、宮崎県の特産品です。また、魚うどん(ぎょうどん)は宮崎県日南市周辺の郷土料理で、魚のすり身で作られた「魚うどん」というめんが入っています。
10	木	ごはん	○ 豚肉と野菜のしょうが炒め 五目スープ 納豆	豚肉 牛乳 鶏肉 納豆	パプリカ しょうが 玉ねぎ ねぎ 人参 キャベツ もやし チンゲン菜 えのきたけ きくらげ	米 ごま油 砂糖	742	
11	金	ミルク食パン	○ ハンバーグのきのこソース ほうれん草のソテー オニオンスープ	鶏肉 牛乳 豚肉 ベーコン	トマト 玉ねぎ ほうれん草 しめじ キャベツ 人参 パセリ コーン	ミルクパン バター 砂糖 菜種油	644	
14	月	ごはん	○ ジャージャン豆腐 中華和え	厚揚げ 牛乳 豚肉 赤みそ 魚肉ソーセージ	人参 しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ しいたけ トマト きゅうり キャベツ もやし	米 菜種油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	721	★16日で、1学期の給食はおわりです。1学期の給食最終日は夏野菜がいっぱいのカレーです！しっかり食べて暑さに負けない体づくりしましょう！また、夏休みにもなっても、規則正しい食生活を心がけましょう。
15	火	世界の料理 スペイン 食パン ソフトチーズ	○ トルティージャ スペイン風キャロットサラダ ソパ・デ・アホ	卵 牛乳 鶏肉 ツナ	トマト にんにく 玉ねぎ パセリ ほうれん草 マッシュルーム 人参 コーン	食パン オリーブゆ じゃが芋 菜種油 砂糖	628	
16	水	麦ごはん	○ 夏野菜カレー フルーツ&ゼリー	豚肉 牛乳	ピーマン にんにく しょうが 人参 なす 玉ねぎ トマト 枝豆 パイン 黄桃	米 麦 菜種油 じゃが芋 みかんゼリー	764	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。
 ★7月の鞍手町の地場産物は「きゅうり・ピーマン」を予定しています。



いよいよ本格的な夏の始まりです。夏バテを防ぐには、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日かさず食べましょう。夏休みも元気に過ごしてくださいね☆

朝ごはんをしっかり食べると…

- のう えいよう 脳に栄養がいき、べんきよう しゅうちゅう 勉強に集中できる。
- からだ あたた 体が温まり、げんき 元気に活動できる。
- こころ み 心が満たされ、やる気が起きる。



夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

こんな症状があったら、夏バテかも…

だる～

体がだるくて、朝起きるのがつらい。

ほ～っ

授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。

いらない

食欲がわかない。

おなごの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには…

バランス良く食べる。

とり過ぎ 注意!

冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめにする。

冷房の設定温度に気をつける。