

令和7年度 7月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

月			火		水		木		金	
献立	7月の平均栄養量		1日		2日		3日		4日	
	エネルギー	小 651Kcal 中 829Kcal	④ホウレンソウとコンのソテー		④いわしの甘露煮 ⑤紅白なます		④フルーツポンチ		④ゴマドレサラダ	
	たんぱく質	小 28.0g 中 35.9g	②チーズパン		②ごはん		②ミルクパン		②ごはん	
	脂質	小 26.8% 中 26.5% (エネルギーに対して)	③ナスとトマトのスパゲッティ		③根菜のみそ汁		③大豆のミートソース煮		③親子煮	
 7月・9月の中学生 飲用牛乳は 250ccになります。										
エネルギー	小 701kcal 中 953kcal	小 634kcal 中 810kcal	小 709kcal 中 924kcal	小 651kcal 中 811kcal	小 30.3g 中 41.4g	小 25.4g 中 32.7g	小 30.6g 中 39.7g	小 25.9g 中 32.3g	小 613kcal 中 762kcal	小 603kcal 中 805kcal
たんぱく質	小 30.3g 中 41.4g	小 25.4g 中 32.7g	小 30.6g 中 39.7g	小 23.9g 中 30.6g	小 23.7g 中 30.4g	小 30.4g 中 37.7g	小 32.0g 中 38.6g	小 23.9g 中 30.6g	小 628kcal 中 784kcal	小 695kcal 中 880kcal
献立	7日		8日		9日		10日		11日	
	④ブルコギ丼の具		④マスタードサラダ		④マグロの香味だれかけ		④照り焼きチキンパティ		④五目あえ	
	⑤七タゼリー		②黒糖パン		②ごはん		②バーガーパン		②ごはん	
	③流れ星スープ		③白いんげん豆夏のシチュー		③かぼちゃのみそ汁		③ジュリアンスープ		③豚じゃが	
主に体をつくるもの	①牛乳 ③ボンレスハム		①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト		①牛乳 ③とうふ 生あけ 麦みそ		①牛乳 ③とり肉 ボンレスハム		①牛乳 ③ぶた肉 生あけ	
主に体の調子を整えるもの	④牛肉 ⑤豆乳 寒天		牛乳 スkimミルク チーズ		④まぐろ		④とり肉 大豆たんぱく ⑥チーズ		④きゅうり ⑤キャベツ	
主に熱や力になるもの	③玉ねぎ にんじん おくら コーン		③玉ねぎ にんじん しめじ にんにく		③大根 玉ねぎ かぼちゃ にんじん しめじ 葉ねぎ		③玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ		③玉ねぎ にんじん いんげん しいたけ しょうが	
調味料等	④えのきたけ ④しょうが にんにく		④キャベツ 赤ピーマン コーン レモン果汁		④深ねぎ しょうが にんにく		④玉ねぎ しょうが ⑤キャベツ		④つぼづけ(干し大根)	
エネルギー	小 613kcal 中 762kcal	小 603kcal 中 805kcal	小 649kcal 中 813kcal	小 607kcal 中 755kcal	小 652kcal 中 823kcal	小 628kcal 中 784kcal	小 695kcal 中 880kcal	小 682kcal 中 862kcal	小 628kcal 中 784kcal	小 695kcal 中 880kcal
たんぱく質	小 23.7g 中 30.4g	小 29.5g 中 39.1g	小 30.4g 中 37.7g	小 32.0g 中 38.6g	小 23.9g 中 30.6g	小 28.8g 中 36.1g	小 31.3g 中 40.1g	小 27.7g 中 36.7g	小 25.7g 中 33.0g	小 25.7g 中 33.0g
献立	14日		15日		16日		17日		18日	
	④にがうりとかつおの揚げ煮		④アーモンドいりこ		④とりそぼろごはんの具		④トマトオムレツ		④和風サラダ	
	⑤のりふりかけ		⑤レモンマドレーヌ		⑤セレクトデザート		⑤マーシャルペンズ		⑤豆腐カレー	
	②ごはん		②レーズンパン		②ごはん		②コッペパン		②ごはん	
主に体をつくるもの	①牛乳 ③とうふ 生あけ わかめ 麦みそ		①牛乳 ③とり肉 かまぼこ わかめ 油あげ		①牛乳 ③とり肉 もずく とうふ ④とり肉		①牛乳 ③とり肉 ベーコン ④たまご とり肉		①牛乳 ③ぶた肉 ひよこ豆 スkimミルク チーズ	
主に体の調子を整えるもの	④かつお腹皮 かつお節		④かつおちいわし ⑤たまご 全脂粉乳		⑤フルーツムース(練乳 脱脂粉乳)		⑤大豆粉 脱脂粉乳		④わかめ	
主に熱や力になるもの	③えのきたけ 大根 はくさい にんじん 葉ねぎ		③にんじん しいたけ 深ねぎ キャベツ		③にんじん チンゲン菜 玉ねぎ ④にんじん		③チンゲン菜 玉ねぎ にんじん とうがん 枝豆		③玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン 枝豆 ブルンビュレ	
調味料等	④にがうり		⑤レモン		⑤フルーツムース(みかんシロップづけ)		④玉ねぎ トマトビュレ		④きゅうり しょうが にんにく ⑤きゅうり にんじん	
エネルギー	小 628kcal 中 784kcal	小 695kcal 中 880kcal	小 592kcal 中 773kcal	小 682kcal 中 862kcal	小 628kcal 中 784kcal	小 695kcal 中 880kcal	小 682kcal 中 862kcal	小 628kcal 中 784kcal	小 695kcal 中 880kcal	小 682kcal 中 862kcal
たんぱく質	小 28.8g 中 36.1g	小 31.3g 中 40.1g	小 27.7g 中 36.7g	小 25.7g 中 33.0g	小 28.8g 中 36.1g	小 31.3g 中 40.1g	小 27.7g 中 36.7g	小 25.7g 中 33.0g	小 28.8g 中 36.1g	小 31.3g 中 40.1g



夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！

元気ポイント1 **まずは早起き & 朝ごはん**




元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。

あさねばる あさ
朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは・・・
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気ポイント2 **上手に水分補給をしよう！**

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、こまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3 **間食は時間と量を決めて！**

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられない状態になったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

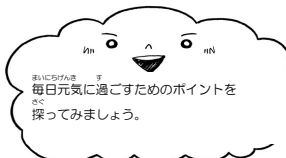
元気ポイント4 **元気に一日をスタート！**

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

いちき串木野市立学校給食センター



夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！



げんき 元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん


&


元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



あさねばう 朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは・・・

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、こまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられない状態になったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。






※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。