

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 ①牛乳 ④ホウレンソウとコーンのソテー ②チーズパン ③ナスとトマトのスパゲッティ 2日 ①牛乳 ④いわしの甘露煮(5)紅白なます ②ごはん ③根菜のみそ汁 3日 ①牛乳 ④フルーツポンチ ②ミルクパン ③大豆のミートソース煮 4日 ①牛乳 ④ゴマドレサラダ ②ごはん ③親子煮				
	エネルギー 小 651Kcal 中 829Kcal たんぱく質 小 28.0g 中 35.9g 脂 質 小 26.8% 中 26.5% (エネルギーに対して)					
	牛乳 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		
たんぱく質	小 30.3g 中 41.4g	小 25.4g 中 32.7g	小 30.6g 中 39.7g	小 25.9g 中 32.3g		
献立	7日 ①牛乳 ④ブルゴギの具 ⑤七タゼリー ②ごはん ③流れ星スープ 8日 ①牛乳 ④マスタードサラダ ②黒糖パン ③白いんげん豆のシチュー 9日 ①牛乳 ④マグロの香味だれかけ ⑤三色なます ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁 10日 ①牛乳 ④照り焼きチキンパティ ⑥スライスチーズ ②バーガーパン ③ジュリアンスープ 11日 ①牛乳 ④五目あえ ②ごはん ③豚じゃが					
主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③ボンレスハム ④牛肉 ⑤豆乳 寒天	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ	①牛乳 ③うふ 生あげ 麦みそ ④まぐろ	①牛乳 ③とり肉 ボンレスハム ④とり肉 大豆たんぱく ⑥チーズ	①牛乳 ③ぶた肉 生あげ	
主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ にんじん おくら コーン えのきたけ ④しょうが にんにく ④キャベツ 赤ビーマン コーン レモン果汁 にんじん 玉ねぎ 小松菜	③玉ねぎ にんじん しめじ にんにく ④キャベツ 赤ビーマン コーン レモン果汁	③大根 玉ねぎ かぼちゃ にんじん しめじ 葉ねぎ ④深ねぎ しょうが にんにく ⑤大根 きゅうり にんじん	③玉ねぎ キャベツ にんじん バセリ ④玉ねぎ しょうが ⑤キャベツ	③玉ねぎ にんじん いんげん しいたけ しょうが つきこんにやく ④にんじん きゅうり キャベツ コーン つばづけ(干し大根)	
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③ビーフン ④さとう ⑤さとう 水あめ でんぶん	②黒糖パン ③じゃがいも マーガリン ④さとう 油	②米 強化米 ④でんぶん 油 ごま油 さとう ⑤さとう	②バーガーパン ③じやがいも ④パン粉 脂肪 さとう 加工でんぶん 油	②米 強化米 ③油 ジャガイモ さとう ④つぼづけ(さとう) いりごま すりごま ごま油 さとう	
調味料等	③薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④酒 みりん ココナッツ 濃口しょうゆ	③白ワイン ホワイトル 塩 こしょう チキンブイヨン ④薄口しょうゆ 醋 ラミマスター	③煮干しだし用 ④濃口しょうゆ 醋 ⑤薄口しょうゆ 醋	③薄口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ④魚醤 塩 みりん しょうゆ ワイン 醋	③かつお節(だし) 酒 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ④つぼづけ(しょうゆ 塩 醋) 薄口しょうゆ 醋	
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	
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	
献立	14日 ①牛乳 ④にがうりとかつおの揚げ煮 ⑤のりふりかけ ②ごはん ③えのきとうふのみそ汁 15日 ①牛乳 ④アーモンドいりご ⑤レモンマドレース ②レーズンパン ③五目うどん 16日 ①牛乳 ④とりそぼろごはんの具 ⑤セレクトデザート ②ごはん ③もずくスープ 17日 ①牛乳 ④トマトオムレツ ⑤マーシャルピニズ ②コッペパン ③冬瓜のスープ 18日 ①牛乳 ④和風サラダ ②ごはん ③夏野菜カレー					
主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③うふ 生あげ わかめ 麦みそ ④かつお腹皮 かつお節 ⑤のりひじき粉末 かつお粉末 昆布エキス	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ わかめ 油あげ ④かつお節 かつお節 ⑤のりひじき粉末 かつお粉末 昆布エキス	①牛乳 ③とり肉 もずくとうふ ④とり肉 脱脂大豆 卵そぼろ(たまご ゼラチン) ⑤フルーツムース(練乳 脱脂粉乳)	①牛乳 ③とり肉 ベーコン ④たまご とり肉 ⑤大豆粉 脱脂粉乳	①牛乳 ③ぶた肉 ひよこ豆 スキムミルク チーズ ④わかめ	
主に体の調子を整えるもの	③えのきたけ 大根 はくさい にんじん 葉ねぎ ④にがうり	③にんじん しいたけ 深ねぎ キャベツ ⑤レモン	③にんじん チンゲン菜 玉ねぎ ④にんじん 枝豆 しょうが ⑤ぶどうゼリー(ぶどう果汁) ⑤フルーツムース(みかんシロップづけ)	③チンゲン菜 玉ねぎ にんじん とうがん 枝豆 ④玉ねぎ トマトピューレ	③玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン 枝豆 ブルーンピューレ りんごピューレ しょうが にんにく ④きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン レモン果汁	
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③さといも ④でんぶん 油 さとう ⑤ごま でんぶん 小麦胚芽 さとう 黒ごま	②レーズンパン ③うどん ④アーモンド ⑤さとう 小麦粉 バター マーガリン ショートニング 水あめ	②米 強化米 ③でんぶん ごま油 さとう 卵そぼろ(豚脂 油 でんぶん)⑤ぶどうゼリー(糖類) フルーツムース(植物油脂 さとう バター)	②コッペパン ④油 でんぶん ⑤油 さとう ココアパウダー	②米 強化米 ③じゃがいも バター ④さとう	
調味料等	③煮干しだし用 ④濃口しょうゆ 酒みりん ⑤塩 乳糖 しょうゆ	③煮干しだし用 薄口しょうゆ みりん ④カレー粉 ⑤洋酒 塩 バニラオイル	③酒みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ ④卵そぼろ(酢 塩) 濃口しょうゆ 酒みりん	③薄口しょうゆ 酒みりん 塩 こしょう とりがらスープ 中華スープ ④トマトケチャップ 塩 ⑤塩	③カレールウ ウスターソース ④薄口しょうゆ	
エネルギー	小 628kcal 中 784kcal	小 695kcal 中 880kcal	小 657kcal 中 818kcal 小 636kcal 中 797kcal	小 592kcal 中 773kcal	小 682kcal 中 862kcal	
たんぱく質	小 28.8g 中 36.1g	小 31.3g 中 40.1g	小 27.1g 中 34.8g 小 26.2g 中 33.9g	小 27.7g 中 36.7g	小 25.7g 中 33.0g	

夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！



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。



あさけぼう あさ
朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは・・・
にちじゆく せいじゆく
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。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできます。



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う。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。

令和7年度 7月分 学校給食予定献立表

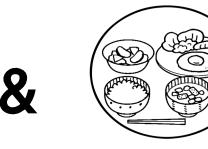
いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	7月の平均栄養量	1日 ①牛乳 ④ホウレンソウとコーンのソテー	2日 ①牛乳 ④いわしの甘露煮(5)紅白なます	3日 ①牛乳 ④フルーツポンチ	4日 ①牛乳 ④ゴマドレサラダ
	エネルギー 小 651Kcal 中 829Kcal				
	たんぱく質 小 28.0g 中 35.9g				
	脂 質 小 26.8% 中 26.5% (エネルギーに対して)	②チーズパン ③ナスとトマトのスパゲッティ ①牛乳 ③ぶた肉 いか ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ④ウインナー	②ごはん ③根菜のみそ汁 ①牛乳 ③とうふ 油あげ わかめ 麦みそ ④いわし	②ミルクパン ③大豆のミートソース煮 ①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 大豆 チーズ スキムミルク	②ごはん ③親子煮 ①牛乳 ③とり肉 たまご 生あけ ④ひじき
主に体をつくるものになるもの	 7月・9月の中学生飲用牛乳は250ccになります。				
主に体の調子を整えるもの					
主に熱や力になるもの					
調味料等					
エネルギー 小 701kcal 中 953kcal	小 634kcal 中 810kcal	小 709kcal 中 924kcal	小 651kcal 中 811kcal		
たんぱく質 小 30.3g 中 41.4g	小 25.4g 中 32.7g	小 30.6g 中 39.7g	小 25.9g 中 32.3g		
献立	7日 ①牛乳 ④ブルゴギ丼の具 ⑤七味せり たなばた かける ②ごはん ③流れ星スープ ながほし	8日 ①牛乳 ④マスタードサラダ さししょく ⑤三色なます こくら ②黒糖パン ③白いんげん豆のシチュー じゅうげん	9日 ①牛乳 ④マグロの香味だれかけ さししょく ⑤三色なます ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁 じょうとう	10日 ①牛乳 ④照り焼きチキンパティ ⑤ボイルキャベツ ⑥スライスチーズ はさむ ②バーガーパン ③ジュリアンスープ じゅりあん	11日 ①牛乳 ④五目あえ ごもく ②ごはん ③豚じゃが ぶたな
主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③ボンレスハム ④牛肉 ⑤豆乳 寒天	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ	①牛乳 ③とうふ 生あけ 麦みそ ④まぐろ	①牛乳 ③どり肉 ボンレスハム ④とり肉 大豆たんぱく ⑥チーズ	①牛乳 ③ぶた肉 生あげ
主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ にんじん おくら コーン えのきだけ ④しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜	③玉ねぎ にんじん めじめ にんにく ④キャベツ 赤ビーマン コーン レモン果汁	③大根 玉ねぎ かぼちゃ にんじん めじめ 玉ねぎ ④深ねぎ しょうが にんにく ⑤大根 きゅうり にんじん	③玉ねぎ キャベツ にんじん バセリ ④玉ねぎ しょうが ⑤キャベツ	③玉ねぎ にんじん いんげん しいたけ しょうが つきこんにやく ④にんじん きゅうり キャベツ コーン つぼづけ(干し大根)
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③ビーフン ④さとう ⑤さとう 水あめ でんぶん	②黒糖パン ③じゅうげん豆のシチュー じゅうげん	②米 強化米 ④でんぶん 油 ごま油 さとう ⑤さとう	②バーガーパン ③じゅうげん豆のシチュー じゅうげん ④パン粉 脱脂 さとう 加工でんぶん 油	②米 強化米 ③油 じゅうげん豆のシチュー じゅうげん ④つぼづけ(干し大根) いりごま すりごま ごま油 さとう
調味料等	③薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④酒 みりん コチジャン 濃口しょうゆ	③白ワイン ホワイトルウ 塩 こしょう チキンブイヨン ④薄口しょうゆ 酢 粒マスタード	③煮干しだし用) 濃口しょうゆ 酢 ⑤薄口しょうゆ 酢	③薄口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ④魚醤 塩 みりん しょうゆ ワイン 酢	③かつお節(だし) 酢 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ④つぼづけ(干し大根) 塩 酢
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	
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	
献立	14日 ①牛乳 ④にがうりとかつおの揚げ煮 ⑤のりふりかけ あわに ②ごはん ③えのきとうふのみそ汁 じょうとう	15日 ①牛乳 ④アーモンドいりごはん ⑤レモンマドレース あわに ②レーズンパン ③ごもくうどん じゅうげん	16日 ①牛乳 ④とりそぼろごはんの具 ⑤セレクトデザート かける ②ごはん ③もずくスープ じょうとう	17日 ①牛乳 ④トマトオムレツ ⑤マーシャルビンズ あわに ②コッペパン ③冬瓜のスープ とうがん	18日 ①牛乳 ④和風サラダ かける ②ごはん ③夏野菜カレー なつやさい
主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③とうふ 生あげ わかめ 麦みそ ④かつお腹皮 かつお節 ⑤のり ひじき粉末 かつお粉末 昆布エキス	①牛乳 ③どり肉 かまぼこ わかめ 油あげ ④かたくちいわし ⑤たまご 全脂粉乳	①牛乳 ③どり肉 もずく とうふ ④どり肉 脱脂大豆 卵そぼろ(たまご) ゼラチン ⑤フルーツムース(練乳 脱脂粉乳)	①牛乳 ③どり肉 ベーコン ④たまご とり肉 ⑤大豆粉 脱脂粉乳	①牛乳 ③ぶた肉 ひよこ豆 スキムミルク チーズ ④わかめ
主に体の調子を整えるもの	③えのきだけ 大根 はくさい にんじん 蘿ねぎ ④にがうり	③にんじん しいたけ 深ねぎ キャベツ ⑤レモン	③にんじん チンゲン菜 玉ねぎ ④にんじん 枝豆 しょうが ⑤ぶどうゼリー(ぶどう果汁) ⑤フルーツムース(みかんシロップづけ)	③チングエン菜 玉ねぎ にんじん とうがん 枝豆 ④玉ねぎ トマトピューレ ④玉ねぎ もやし コーン レモン果汁	③玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン 枝豆 ブルーンピューレ りんごピューレ しょうが にんにく ④きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン レモン果汁
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③さといも ④でんぶん 油 さとう ⑤ごま でんぶん 小麦胚芽 さとう 黒ごま	②レーズンパン ③うどん ④アーモンド ⑤さとう 小麦粉 バター マーガリン ショートニング 水あめ	②米 強化米 ③でんぶん ごま油 ④さとう 卵そぼろ(豚脂油 でんぶん)⑤ぶどうゼリー(糖類) フルーツムース(植物油脂 さとう バター)	②コッペパン ④油 でんぶん ⑤油 さとう ココアパウダー	②米 強化米 ③じゅうげん豆のシチュー じゅうげん ④さとう
調味料等	③煮干しだし用) 濃口しょうゆ 酢みりん ⑤塩 乳糖 しょうゆ	③煮干しだし用) 薄口しょうゆ みりん ④カレー粉 ⑤洋酒 塩 バニラオイル	③酒みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ ④卵そぼろ(酢 塩) 濃口しょうゆ 酒みりん	③薄口しょうゆ 酢みりん 塩 こしょう 中華スープ ④トマトケチャップ 塩 ⑤塩	③カレールウ ウスターソース ④薄口しょうゆ
エネルギー 小 628kcal 中 784kcal	小 695kcal 中 880kcal	小 592kcal 中 773kcal	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		

夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！



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。



あさねほほ あさ
朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは・・・
こちる 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。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

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。冷房がさ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うことがあります。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。

まいにちげんき す
毎日元気に過ごすためのポイントを
探ってみましょう。

