

	月	火	水	木	金
献立	1日 ④五目きんぴら ①牛乳 ②ごはん ③さつまい	2日 ④ひじきとナッツのサラダ ①牛乳 ⑤黒豆きなこクリーム ②コッペパン ③カレーうどん	3日 ④豚肉のしょうが炒め ①牛乳 ②ごはん ③かきたま汁	4日 ④星のコロッケ ①牛乳 ⑤みかんジャム ②米粉入りコッペパン ③実だくさんスープ	5日 ④ちらしずしの具 ①牛乳 ⑤セタゼリー ②すめし ③セタ汁
エネルギー	小 648kcal 中 825kcal	小 629kcal 中 813kcal	小 602kcal 中 762kcal	小 620kcal 中 768kcal	小 652kcal 中 817kcal
たんぱく質	小 28.1g 中 35.8g	小 24.9g 中 32.9g	小 29.7g 中 38.0g	小 21.9g 中 28.0g	小 22.7g 中 29.3g
献立	8日 ④春雨のゴマドレサラダ ①牛乳 ②ごはん ③厚揚げの中華煮	9日 ④フルーツポンチ ①牛乳 ②黒糖パン ③南瓜のベーコン煮	10日 ④かつおみそ ①牛乳 ②ごはん ③高野豆腐の煮物	11日 ④三色サラダ⑤和風ドレッシング ①牛乳 ⑥セレクトジョア ②パンキンパン ③マーボーじゃがいも	12日 ④魚と苦瓜の揚げ煮 ①牛乳 ②ごはん ③豆腐とあさりのみそ汁
エネルギー	小 629kcal 中 795kcal	小 606kcal 中 806kcal	小 614kcal 中 785kcal	小マスカット 681kcal 中マスカット 877kcal 小マスカット 30.1g 中マスカット 37.7g	小 666kcal 中 845kcal
たんぱく質	小 25.4g 中 32.5g	小 22.9g 中 29.9g	小 29.7g 中 38.4g	小ストロベリー 706kcal 中ストロベリー 902kcal 小ストロベリー 30.5g 中ストロベリー 38.1g	中 30.9g 中 39.2g
献立	15日 ④夏みかんサラダ ①牛乳 ⑤マーシャルピンズ ②コッペパン ③ペンネのミートソース	16日 ④クルミと小魚の佃煮 ①牛乳 ②ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮	17日 ④白身魚フライ ⑤ポイルキャベツ ①牛乳 ⑥ノンエッグタルタルソース ②バーガーパン ③ジュリアンスープ	18日 ④セサミサラダ ①牛乳 ②ごはん ③夏野菜カレー	19日
エネルギー		小 694kcal 中 923kcal	小 684kcal 中 871kcal	小 602kcal 中 745kcal	小 682kcal 中 868kcal
たんぱく質		小 27.9g 中 37.8g	小 30.6g 中 39.0g	小 25.6g 中 31.1g	小 26.2g 中 33.8g

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分と一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ
食塩…1～2g (0.1～0.2%)
砂糖…40～80g (4～8%)
レモン汁…お好みで

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

7月の平均栄養量

エネルギー	小 643Kcal 中 821Kcal
たんぱく質	小 26.9g 中 34.6g
脂 肪	小 27.3% 中 27.0%

(エネルギーに対して)

夏休み

7月・9月の中学生 飲用牛乳は 250ccになります。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

参考：文部科学省 中学生用食育教材 『「食」の探究と社会への広がり』

令和6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	1日	2日	3日	4日	5日
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③とり肉 かつあげ 麦みそ ④ぶた肉 ちくわ	①牛乳 ③とり肉 たまご とうふ ④ぶた肉	①牛乳 ③とり肉 ④とり肉 ぶた肉	①牛乳 ③魚そうめん(イトヨリ) ④とり肉 かつあげ 鰯糸卵(たまご) ⑤豆乳 寒天
	主に体の調子を整えるもの	③こんにやく にんじん 大根 ごぼう しいたけ 葉ねぎ しょうが ④ごぼう にんじん 枝豆	③にんじん 玉ねぎ 白菜 深ねぎ ④にんじん キャベツ きゅうり コーン	③にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 ④にんじん 玉ねぎ にら しょうが	③にんじん 玉ねぎ しいたけ オクラ えのきたけ ④にんじん ごぼう たけのこ しいたけ 枝豆
	主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④ごま油 さとう ごま	②コッペパン ③うどん でん粉 油 ④アーモンド 油 はちみつ さとう ⑤油 さとう 水あめ	②米 強化米 ③でん粉 ④油 さとう でん粉	②米粉入りパン ③押し麦 ④じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 油 水あめ でん粉 ⑤水あめ さとう
	調味料等	③かつお節(だし) ④薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん ④唐辛子	③かつお節(だし) 薄口しょうゆ みりん 塩 カレー粉 ④薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう ⑤塩	③鶏がらスープ チキンブイヨン 薄口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ④塩 香辛料	②酢 塩 ③魚そうめん(塩・みりん) ③かつお節(だし) だし昆布 薄口しょうゆ 塩 ④塩 みりん 薄口しょうゆ 鰯糸卵(塩・酢)
エネルギーたんぱく質	小 648kcal 中 825kcal 小 28.1g 中 35.8g	小 629kcal 中 813kcal 小 24.9g 中 32.9g	小 602kcal 中 762kcal 小 29.7g 中 38.0g	小 620kcal 中 768kcal 小 21.9g 中 28.0g	小 652kcal 中 817kcal 中 22.7g 中 29.3g
献立	8日	9日	10日	11日	12日
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③絹厚揚げ ぶた肉	①牛乳 ③ウィンナーソーセージ ベーコン チーズ	①牛乳 ③ぶた肉 高野豆腐 昆布 ④かつおなまり節 牛乳 麦みそ	①牛乳 ③あさり とうふ 麦みそ ④かつお鰹皮
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ にら たけのこ しいたけ しょうが にんにく ④にんじん きゅうり ほうれん草	③にんじん 玉ねぎ 南瓜 しめじ 枝豆 ④みかん缶 黄桃缶 バイン缶 ダイゼリー(ぶどう果汁・いちご果汁)	③にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ にら しいたけ ④キャベツ にんじん コーン ⑤たまねぎ 赤ピーマン マスカット(マスカット果汁) ストロベリー(いちご果汁)	③玉ねぎ 小松菜 にんじん 葉ねぎ ④にがうり
	主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③ごま油 さとう でん粉 ④緑豆春雨 さとう ごま油 ごま	②黒糖パン ③じゃがいも バター ④ダイゼリー(さとう)	②米 強化米 ③じゃがいも さとう ④油 さとう ごま	②米 強化米 ③じゃがいも ④でん粉 油 さとう ごま
	調味料等	③ケチャップ 酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ オイスターソース 豆板醤 ④酢 練がらし 塩 薄口しょうゆ	③コンソメ 塩 こしょう	③かつお節(だし) 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 みりん ④酒 濃口しょうゆ	③酒 濃口しょうゆ 豆板醤 ④酢 塩 鰹エキス
エネルギーたんぱく質	小 629kcal 中 795kcal 小 25.4g 中 32.5g	小 606kcal 中 806kcal 小 22.9g 中 29.9g	小 614kcal 中 785kcal 小 29.7g 中 38.4g	小マスカット 681kcal 中マスカット 877kcal 小マスカット 30.1g 中マスカット 37.7g 小ストロベリー 706kcal 中ストロベリー 902kcal 小ストロベリー 30.5g 中ストロベリー 38.1g	小 666kcal 中 845kcal 中 30.9g 中 39.2g
献立	15日	16日	17日	18日	19日
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 スkimミルク チーズ ⑤大豆粉 脱脂粉乳	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ちくわ 昆布 麦みそ ④煮干し	①牛乳 ③ベーコン ④ホキ ⑥大豆粉	①牛乳 ③ぶた肉 いか 脱脂大豆 ヨーグルト チーズ スkimミルク
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマトピューレ ④キャベツ コーン きゅうり 甘夏みかん缶	③しょうが こんにやく 冬瓜 にんじん きぬさや	③玉ねぎ キャベツ にんじん セロリー ⑤キャベツ ⑥ピクルス 玉ねぎ ⑥レモン果汁 こんにやく粉 パセリ	③玉ねぎ 南瓜 にんじん なす 枝豆 ビーマン にんにく りんごピューレ トマト プルーンピューレ ④きゅうり キャベツ にんじん コーン
	主に熱や力になるもの	②コッペパン ③ペンネ 油 ④油 はちみつ ⑤油 さとう ココアパウダー ④塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 濃口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ④酢 塩 こしょう ⑤塩	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④クルミ さとう 水あめ	②バーガーパン ③じゃがいも ④パン粉 ④小麦粉 でん粉 ⑥油 さとう 水あめ	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④ごま すりこま さとう
	調味料等	④塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 濃口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ④酢 塩 こしょう ⑤塩	③さば節(だし) みりん 酒 濃口しょうゆ ④みりん 濃口しょうゆ	③鶏がらスープ チキンブイヨン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 こしょう ④塩 ⑥酢 塩	③カレールウ ウスターソース 赤ワイン ④薄口しょうゆ 酢
エネルギーたんぱく質	小 694kcal 中 923kcal 小 27.9g 中 37.8g	小 684kcal 中 871kcal 小 30.6g 中 39.0g	小 602kcal 中 745kcal 小 25.6g 中 31.1g	小 682kcal 中 868kcal 小 26.2g 中 33.8g	

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りでできます!

砂糖...40~80g (4~8%)
塩...1~2g (0.1~0.2%)
レモン汁...お好みで

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける: 涼しい場所へ移動

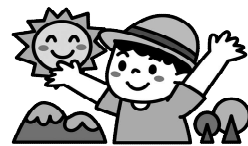
日差しを避ける: 日傘や帽子を着用

水分・塩分補給: 水分と塩分を同時に補給

体調を整える: 十分な睡眠をとる

参考: 文部科学省 中学生用食育教材 「食」の探究と社会への広がり

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。



夏休み



7月・9月の中学生
飲用牛乳は
250ccになります。

7月の平均栄養量

エネルギー	小 643Kcal 中 821Kcal
たんぱく質	小 26.9g 中 34.6g
脂 肪	小 27.3% 中 27.0%
(エネルギーに対して)	