

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 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	
	脂質	小 26.8% 中 26.5%				
 <p>7月・9月の中学生 飲用牛乳は 250ccになります。</p>						
献立	7日	8日	9日	10日	11日	
	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
	脂質	小 26.8% 中 26.5%				
献立	14日	15日	16日	17日	18日	
	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	
	脂質	小 26.8% 中 26.5%				

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**



元気に過ごすためには、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。

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。

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

		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	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	①牛乳		①牛乳		①牛乳		①牛乳		
	脂質	②チーズパン ③ナスとトマトのスパゲッティ		②ごはん ③根菜のみそ汁		②ミルクパン ③大豆のミートソース煮		②ごはん ③親子煮		
	中 26.5%	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		①牛乳 ③とうふ 油あげ わかめ 麦みそ ④いわし		①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 大豆 チーズ スキムミルク		①牛乳 ③とり肉 たまご 生あげ ④ひじき		
主に体をつくるもの	③玉ねぎ なす トマト マッシュルーム パセリ にんにく④ホウレンソウ コーン		③大根 こまつな ごぼう にんじん 葉ねぎ ⑤大根 にんじん		③玉ねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく トマトピューレ ④みかん缶 もも缶 バイン缶 ダイゼリー(ぶどう果汁)		③にんじん 玉ねぎ しいたけ きぬさや ④キャベツ きゅうり 大根 にんじん コーン			
主に体の調子を整えるもの	②チーズパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④油		②米 強化米 ③さいとも ④さとう でんぷん ⑤さとう		②ミルクパン ③じゃがいも マーガリン さとう ④ナタデココ ダイゼリー(さとう)		②米 強化米 ③じゃがいも さとう 油 ④ごま すりごま ねりごま さとう ごま油			
主に熱や力になるもの	③ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう ④塩 こしょう		③煮干し(だし用) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ		③ケチャップ 赤ワイン ウスターソース デミグラスソース 塩 こしょう チキンブイヨン		③かつお節(だし) 薄口しょうゆ ④薄口しょうゆ 酢 塩			
調味料等	小 701kcal 中 953kcal		小 634kcal 中 810kcal		小 709kcal 中 924kcal		小 651kcal 中 811kcal			
エネルギー	小 30.3g 中 41.4g		小 25.4g 中 32.7g		小 30.6g 中 39.7g		小 25.9g 中 32.3g			
たんぱく質										
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 ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ		④五目あえ		
	①牛乳	①牛乳		①牛乳		①牛乳		①牛乳		
	②ごはん	②黒糖パン ③白いんげん豆のシチュー		②ごはん ③かぼちゃのみそ汁		②バーガーパン ③ジュリアンスープ		②ごはん ③豚じゃが		
	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		
主に体をつくるもの	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 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 赤ピーマン 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 パセリ 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)	
主に体の調子を整えるもの	②米 強化米 ③ビーパン ④さとう ⑤さとう 水あめ でんぷん		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でんぷん 油 ごま油 さとう ⑤さとう		②バーガーパン ③じゃがいも ④パン粉 豚脂 さとう 加工でんぷん 油		②米 強化米 ③油 じゃがいも 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	
主に熱や力になるもの	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 ホワイトソース 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) ④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) 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 酢 塩) 薄口しょうゆ 酢	
調味料等	小 613kcal 中 762kcal		小 603kcal 中 805kcal		小 649kcal 中 813kcal		小 607kcal 中 755kcal		小 652kcal 中 823kcal	
エネルギー	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	
たんぱく質										
献立	14日	15日		16日		17日		18日		
	④にが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		
	①牛乳	①牛乳		①牛乳		①牛乳		①牛乳		
	②ごはん	②レーズンパン ③五目うどん		②ごはん ③もずくスープ		②コッペパン ③冬瓜のスープ		②ごはん ③夏野菜カレー		
	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とり肉 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		
主に体をつくるもの	③えのきたけ 大根 はくさい にんじん 葉ねぎ ④にがり		③にんじん しいたけ 深ねぎ キャベツ ⑤しもん		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) ⑥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 とうがら 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 ブルンディューリー 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	
主に体の調子を整えるもの	②米 強化米 ③さいとも ④でんぷん 油 さとう ⑤ごま でんぷん 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でんぷん ごま油 ④さとう 卵そぼろ(豚脂 油 でんぷん)⑤ぶどうゼリー(糖類) フルーツムース(植物油 砂糖 さとう バター)		②コッペパン ④油 でんぷん 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	
主に熱や力になるもの	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 パニラオイル		③酒みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ 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カレーウスターソース ④薄口しょうゆ	
調味料等	小 628kcal 中 784kcal		小 695kcal 中 880kcal		小 592kcal 中 773kcal		小 682kcal 中 862kcal			
エネルギー	小 28.8g 中 36.1g		小 31.3g 中 40.1g		小 27.7g 中 36.7g		小 25.7g 中 33.0g			
たんぱく質										

7月・9月の中学生 飲用牛乳は 250ccになります。

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**



元気に過ごすためには、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。

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。