

令和7年度 7月分 学校給食献立表

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ブルコギ丼の具 ⑤七タゼリー かける 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 ⑤ポイルキヤベツ 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豚じゅが					
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のりぶりかけ ②ごはん ③えのきとうふのみそ汁 15日 ①牛乳 ④アーモンドいりこ ⑤レモンマドレーヌ 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 かける 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マーシャルビンズ ②コッペパン ③冬瓜のスープ 18日 ①牛乳 ④和風サラダ かける ②ごはん ③夏野菜カレー					
エネルギー	小 628kcal 中 784kcal	小 695kcal 中 880kcal	小フルーツムース 657kcal 中フルーツムース 636kcal 小ぶどうゼリー 797kcal 中ぶどうゼリー 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	小フルーツムース 27.1g 中フルーツムース 34.8g 小ぶどうゼリー 26.2g 中ぶどうゼリー 33.9g	小 27.7g 中 36.7g	小 25.7g 中 33.0g	

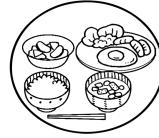


夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！

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。



あさねほう あさ 朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは・・・
にち おそ せいかつ 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

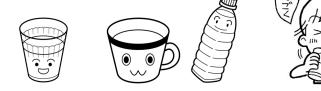
上手に水分補給をしよう！

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。



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 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	③玉ねぎ なす トマト マッシュルーム バセリ 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 玉ねぎ 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 ダイスゼリー(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さといも ④さとう でんぶん 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 ダイスゼリー(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					
	7月・9月の中学生飲用牛乳は250ccになります。					
献立	7日 ①牛乳 ④ブルゴギ丼の具 ⑤七味ゼリー たなばた かける 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 ⑤三色なます 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 ⑤ボイルキャベツ ⑥スライスチーズ ②バーガーパン ③ジュリアンスープ はさむ	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とうふ 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キヤベツ 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	
	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米 強化米 ③油 じゃがいも さとう ④つづづけ(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 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かつお節(だし) 酒 みりん 薄口しょうゆ チキンブイヨン ④魚醤 塩 みりん しょうゆ ワイン 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 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ごもうどん	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 かける 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マーシャルビンズ ②コッペパン ③冬瓜のスープ	18日 ①牛乳 ④和風サラダ かける 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
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	
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	
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 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	
エネルギー 小 628kcal 中 784kcal		小 695kcal 中 880kcal	小 657kcal 中 818kcal	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 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！

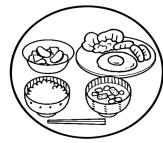


まずは早起き & 朝ごはん



はやお

&



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・・・
こちこち 朝起
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。