



<中学校用>

7月予定こんだて表

2025年 7月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (火)	アーモンド トースト		貝柱風フライ レtasとトマトのスープ ブロッコリーとベーコンのパスタ	かまぼこ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう たまご	にんにく トマト、パセリ たまねぎ ブロッコリー セロリ	にんにく たまねぎ セロリ	パン さとう こむぎこ でんぶん	バター アーモンド あぶら マヨネーズ	806 13.8	36.4 3.7	☆貝柱風フライ:2つ
2日 (水)	バターコーン ごはん		さかなの竜田揚げ 豚バラともやしのみそ汁 ゴーヤチャンプルー ひと口ぶどうゼリー	もうかざめ ぶたにく とうふ、みそ たまご、あつあげ	ぎゅうにゅう しょう油 おこんぶ	にんにく にら にがうり	とうもろこし にんにく、しょう油 もやし、しめじ ねぎ、たまねぎ	こめ でんぶん さとう ゼリー	バター あぶら	782 14.9	27.7 3.1	
3日 (木)	ごはん		豚肉の西京焼き 沢煮碗(さわにわん) きゅうりの浅漬け	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう しょう油 おこんぶ	にんにく みずな	だいこん ごぼう、えのき たけのこ もやし、きゅうり	こめ さとう	あぶら ごま	749 15.3	29.8 2.4	
4日 (金)	ごはん		なすのミートソースグラタン かぶのポトフ ひじきのマヨサラダ	ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	トマト、パセリ こまつな にんじん きゅうり、えだまめ、キャベツ、かぶ	たまねぎ なす、セロリ とうもろこし	こめ じゃがいも こむぎこ	バター マヨネーズ ごま	820 15.1	26.9 2.9	
7日 (月)	枝豆 ちらしずし		お星さまコロッケ セタすまし汁 すいかのお星さまポンチ	たまご こうどう とり かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう しょう油	にんにく オクラ チンゲンサイ すいか、みかん、パイン	しいたけ えだまめ えのき、ねぎ ごぼう、えのき にんにく、しょう油	こめ、さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー、ナタデココ	あぶら	787 12.9	23.3 3.3	
8日 (火)	中華麺		勝浦タンタンメン(スープ) 煮玉子 レバーとポテトの揚げ煮 ラムネゼリー	ぶたにく たまご ぶたレバー みそ	ぎゅうにゅう しょう油	にんにく にら チンゲンサイ にんにく、しょう油	にんにく、ねぎ たまねぎ たまねぎ はくさい にんにく、しょう油	ちゅうかめん さとう じゃがいも ラー油 ゼリー	あぶら ごま	843 17.1	25.3 3.9	
9日 (水)	麦 ごはん		ガパオライス もずくスープ さつまいもチップス(シュガー)	とり とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんにく ピーマン パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ なす、えのき にんにく、しょう油 たけのこ、ねぎ	こめ、むぎ さとう さつまいも	あぶら	799 14.7	25.5 2.5	小学校6年生中止
10日 (木)	ごはん		スパイシーから揚げ(2つ) 冬瓜のスープ スタミナなっとう	とり とうふ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんにく ほうれんそう オクラ	にんにく しょう油、ねぎ しょう油 えだまめ	こめ、こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	783 16.4	28.6 2.7	
11日 (金)	麦 ごはん		完熟トマトのハヤシライス エスニック春雨サラダ 手作りアップルパイ	ぶたにく いんげんまめ いか	ぎゅうにゅう	トマト にんにく パセリ セロリ、きゅうり、レモン、りんご	にんにく、しょう油 にんにく マッシュルーム こむぎこ	こめ、むぎ さとう、ルウ はるさめ こむぎこ	あぶら バター	828 11.8	27.9 2.6	
14日 (月)	ごはん		ヤムニョムチキン わかめスープ チョレギサラダ オレンジゼリー	とり たまご	ぎゅうにゅう わかめ かんこくり	にんにく にんにく チンゲンサイ えのき、ねぎ、とうもろこし しいたけ、きゅうり、キャベツ	にんにく たまねぎ たまねぎ みずあめ ゼリー	こめ、さとう でんぶん ごま	あぶら	852 14.7	28.8 2.4	☆ヤムニョムチキン:2つ
15日 (火)	チリ ドック		卵とコーンのスープ 青のりポテト グリーンサラダ(ドレッシング)	ウインナー ぶたにく きんときまめ だいたず、ベーコン、たまご	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんにく グリーンアスパ パセリ ブロッコリー	きゅうり たまねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも でんぶん	あぶら ドレッシング	762 17.2	31.1 4.4	
16日 (水)	キムタク ごはん		揚げぎょうざ(2つ) にらともやしの中華スープ 小玉すいか	ベーコン たまご ぶたにく とうふ、なると	ぎゅうにゅう	にんにく しょう油、ねぎ キムチ、たけのこ チンゲンサイ にんにく、しめじ たけのこ、もやし、すいか	しょう油、ねぎ こむぎこ はるさめ	こめ、むぎ さとう あぶら ラー油	あぶら	718 12.3	29.6 2.8	
17日 (木)	ナン		夏野菜カレー カラフルオムレツ みかん白玉	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく ピーマン トマト、パプリカ いんげん	たまねぎ とうもろこし ズッキーニ なす、みかん	ナン、さとう ルウ、チャツネ しらたまも ゼリー	あぶら	860 16.4	28.9 4.5	1学期最終日の給食は、夏野菜をたっぷり使ったカレーで締めくくります。夏休み中もしっかり食べて、夏を乗り切りましょう。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
799	28.4	830	20~30
14.8	3.1	13~20	%
		%	以下

*エネルギー比%



しっかり食べて夏ばて予防!



あつ暑さに負けない!

夏休みの過ごし方

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

7月のおすすめ食材

ゴーヤ(にがうり)
別名 ツルレイシとも言います。独特の苦みがあります。食用のほか、暑い時期のグリーンカーテンとして用いられます。

なす、きゅうり、ミニトマト、ピーマン
家庭でもプランターなどで栽培しやすい夏野菜です。夏休みに向けて、栽培してみるのもおすすめです。

すいか(大玉、小玉)
6月ごろから芝山町でもすいかが収穫されます。7日のすいかのポンチは大玉すいか、16日は小玉すいかを使います。