

7月献立予定表



令和7年度 高南学校給食共同調理場



【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	750
		白身魚のお好み焼き	メルルーサ	たまねぎ ピーマン パプリカ	油 ノンエッグマヨネーズ	33.5
		五目煮豆	大豆 ちくわ 昆布	にんじん こんにゃく しいたけ	砂糖	21.4
		キャベツのみそ汁	とり肉 厚揚げ	キャベツ えのきたけ ねぎ	油	3.2
2	水	チンジャオロース丼	豚肉	ねぎ にんにく ピーマン パプリカ たけのこ たまねぎ	米 油 砂糖	754
		牛乳	牛乳			30.2
		トマトとレタスの中華スープ	ベーコン	セロリ トマト こまつな レタス	油 じゃがいも	20.4
		ヨーグルト	ヨーグルト			2.9
3	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	789
		夏野菜の揚げ煮	とり肉	なす かぼちゃ えだまめ	車ふ 油 砂糖 ごま	29.3
		ゆでとうもろこし		とうもろこし		21.4
		なめこ汁	豆腐	だいこん にんじん なめこ ねぎ		2.7
4	金	ソフト麺 ミートソース	豚ひき肉 大豆	たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	ソフト麺 油 砂糖	829
		牛乳	牛乳			35.4
		ポテトとブロッコリーのチーズ焼き	ベーコン チーズ	たまねぎ パプリカ ブロッコリー	バター じゃがいも	30.7
		枝豆サラダ		えだまめ キャベツ にんじん きゅうり	砂糖 油	3.3
7	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	849
		いわしの梅煮	いわし	梅		31.9
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	油 砂糖 ごま	25.2
		そうめん汁 セタゼリー	油揚げ かまぼこ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	そうめん 砂糖	3.2
8	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	736
		シューマイ	豚肉 とり肉	たまねぎ	しゅうまいの皮 パン粉	22.8
		春雨の中華炒め	ちくわ	にんじん もやし いんげん	油 春雨 ごま	17.3
		みそワントンスープ	豚ひき肉	にんじん たけのこ 白菜 ねぎ	油	2.4
9	水	食パン いちご&マーガリン 牛乳	牛乳		食パン いちごジャム マーガリン	677
		なすのミートグラタン	豚ひき肉 チーズ	なす たまねぎ しめじ トマト	バター 砂糖	30.0
		ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	28.3
		大豆入りカレースープ	豚肉 大豆	にんじん パセリ	油 じゃがいも マカロニ	2.7
10	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	794
		揚げ餃子	豚肉	キャベツ たまねぎ にら	ぎょうざの皮 ごま油 油 パン粉	24.3
		もやしとモロヘイヤの和え物		モロヘイヤ きゅうり にんじん もやし	ごま油 砂糖	30.2
		キムチスープ	豚肉 豆腐	キムチ にんじん だいこん えのきたけ	ごま油	3.0
11	金	とうもろこしのバターしょうゆごはん 牛乳	牛乳	とうもろこし	米 バター	757
		ハニージンジャー阿賀北ポーク	阿賀北ポーク	たまねぎ しょうが	はちみつ	25.5
		切干大根のごまサラダ		切干大根 にんじん きゅうり もやし	砂糖 ごま油 ごま	24.7
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな	オリーブオイル じゃがいも	2.9

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
14	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	743
		さばのみそ煮	さば		砂糖	30.3
		じゃがいものカレーきんぴら	ちくわ	こんにゃく いんげん	じゃがいも 砂糖 ごま油	21.6
		すまし汁	豆腐	えのきたけ だいこん ねぎ	ふ	2.9
15	火	ごはん のりのふりかけ 牛乳	牛乳 のり		米	724
		いかの竜田揚げ	いか		油	30.2
		すき昆布の含め煮	昆布 さつま揚げ 大豆	にんじん たけのこ こんにゃく	油 砂糖	30.2
		夏野菜の豚汁	豚肉 油揚げ	にんじん かぼちゃ タ顔 きぬさや	じゃがいも 油	2.5
16	水	夏野菜カレー	豚肉	たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト スズキニ いんげん	米 油 じゃがいも	830
		牛乳	牛乳			27.6
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	22.8
		すいか		すいか		2.6
17	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	604
		鶏肉のレモンソース和え	鶏肉	レモン パセリ	油 砂糖	24.7
		海藻サラダ	ツナ 海藻	キャベツ きゅうり	ごま油 砂糖 ごま	20.5
		夕顔入りけんちん汁	豆腐	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく タ顔	油	1.7
18	金	みそラーメン	豚肉 なた	にんじん たまねぎ もやし メンマ とうもろこし なら ねぎ	中華麺 油	658
		牛乳	牛乳			24.0
		糸瓜のカラフルサラダ	ハム ひじき	にんじん きゅうり 糸瓜	ごま油 砂糖 ごま	17.0
		レモンシャーベット		レモン	砂糖	3.1
21	月	海の日 				
22	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	804
		アジの南蛮漬け	あじ	たまねぎ	米粉 砂糖 ごま油	30.6
		磯香和え	のり	こまつな にんじん もやし		27.0
		塩豚汁	豚肉 豆腐	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	油 じゃがいも	2.3
23	水	ジュシー	豚ひき肉 昆布 油揚げ	にんじん いんげん	米 ごま油 砂糖	666
		牛乳	牛乳			26.7
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵 かつお節	ゴーヤ もやし	油 ごま油	21.2
		アーサー汁	あおさ	えのきたけ だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも	3.0



なつ よ ぼう

夏バテ予防！～夏の食生活チェック～



1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなかや冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを調えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりちはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



暑気に入ると飲まなくなる入もいるようです。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の天敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



月	火	水	木	金
早寝早起き 朝ごはん	1 こくしめ 五目煮豆 しろみさかな 白身魚のお好み焼き ごはん キャベツの みそ汁	2 ヨーグルト チンジャオロース丼 トマトとレタスの 中華スープ	3 ゆでとうもろこし 夏野菜の揚げ煮 ごはん なめこ汁	4 えだまめ 枝豆サラダ ポテトとブロッコリー のチーズ焼き ソフト麺 ミートソース
7 チーズサラダ いわしの梅煮 ごはん そうめん汁	8 はるさめ 春雨の中華炒め シューマイ ごはん みそワタシ スープ	9 ブロッコリーサラダ なすのミートグラタン いちご& マーガリン 食パン 大豆入り カレースープ	10 もやしとモロヘイヤの 和え物 揚げぎょうざ ごはん キムチ スープ	11 きりぼしだいこん 切干大根のごまサラダ ハニージンジャー 阿賀北ポーク とうもろこしの バターしょうゆごはん コンソメ スープ
14 じゃがいもの カレーきんぴら さばのみそ煮 ごはん すまし汁	15 すき昆布の含め煮 いかの竜田揚げ のりの ふりかけ ごはん 夏野菜の豚汁	16 夏野菜カレー すいか ピーンズサラダ	17 海藻サラダ 鶏肉のレモンソース和え ごはん 夕顔入り けんちん汁	18 レモン シャーベット 糸瓜の カラフルサラダ みそ ラーメン
21 海の日	22 磯香和え あじの南蛮漬け ごはん 塩豚汁	23 ゴーヤ チャンプルー ジューシー アーサー汁	朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、噛んだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムを整えましょう。	