



令和7年7月 学校給食予定献立表（中学校）

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
1火	バーガーパン					バーガーパン				
	フィッシュバーガー	★フィッシュフライ	たら・大豆粉			パン粉・小麦粉	油	塩・ソース		
	牛乳	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		※コールスロドレッシング		824	32.4
	シェルマカロニスープ	鶏肉		にんじん	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・マカロニ	油	※洋風だし・塩・しょうゆ・こしょう・パセリ粉		
2水	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	しゅうまい	豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・でんぶん・小麦粉・水あめ		砂糖・塩・ポークエキス	798	35.3
	八宝菜	豚肉・うずら卵・いか		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・たけのこ・キャベツ	でんぶん	油・ごま油	※中華だし・酒・塩・しょうゆ・こしょう		
3木	ブロッコリーのパンパンジーサラダ	チキン油漬		ブロッコリー・にんじん	きゅうり		※パンパンジードレッシング			
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳	～美味（おい）しおメニュー～						
	★ぶりのガーリック醤油がけ	ぶり		にんにく	にんにく	でんぶん・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ	853	34.0
4金	からし和え	豚肉・油揚げ・みそ・豆乳		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			しょうゆ・からし		
	豆乳ふるさと汁			にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	じゃがいも		かつおだし		
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳	～セタメニュー～						
7月	おろしボン酢ハンバーグ	※ハンバーグ		大根				みりん・しょうゆ・酢	798	32.0
	お星様サラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	きゅうり・コーン		※コーンクリーミードレッシング			
	セタ汁	豚肉・豆腐・かまぼこ		にんじん	干しいたけ・たけのこ・えのきたけ・長ねぎ			かつおだし・酒・塩・しょうゆ		
	ごはん					米				
8火	牛乳		牛乳							
	★にらまじゅう	鶏肉・豚肉・大豆たんばく・大豆粉		にら	キャベツ・にんにく・しょうが	でんぶん・小麦粉	ごま油・豚脂・油	しょうゆ・塩	843	31.6
	厚揚げのチリソース煮	鶏肉・厚揚げ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・きくらげ	でんぶん・砂糖	油	豆板醤・ケチャップ・トマトピューレ・オイスターソース・しょうゆ		
	茎わかめサラダ		茎わかめ	にんじん	きゅうり・もやし・えのきたけ		※韓国ナムルドレッシング			
9水	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳	～認定農業者 岡野さんの「小松菜」～						
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ			しょうが	砂糖	ごま	酒・みりん・しょうゆ	795	37.7
	小松菜のおひたし	かつお節		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
10木	かみなり汁	鶏肉・豆腐		にんじん	たまねぎ・大根・長ねぎ	こんにゃく	油	かつおだし・しょうゆ・みりん・塩		
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳	～日本味めぐり「沖縄県」～						
	★鶏肉のもずく天ぷら	鶏肉	もずく			小麦粉	油	塩・酒	831	32.3
11金	ツナチャンプルー	まぐろ油漬		にんじん・ゴーヤ	たまねぎ	砂糖・でんぶん	油	※和風だし・しょうゆ・こしょう		
	ソーキ汁	豚肉・みそ	昆布	にんじん・小松菜	干しいたけ・大根			かつおだし		
	肉みそうどん	ソフトめん				ソフトめん				
	うどんの汁	豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・もやし・コーン		油	※みそラーメンの素・しょうゆ	803	32.5
14月	牛乳		牛乳							
	こんにゃくサラダ	かまぼこ		にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖・こんにゃく	油	酢・しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん					米・麦				
14月	牛乳		牛乳							
	鮭の塩こうじ焼き	さけ						塩・塩こうじ	787	39.5
	きゅうりのごま酢和え	ちくわ		にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	ごま	塩・しょうゆ・酢		
	冬瓜のみそ汁	鶏肉・豆腐・みそ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・干しいたけ・冬瓜・長ねぎ		油	かつおだし		
14月	ガバオライス	ごはん				米				
	牛乳	ガバオライスの具	豚肉・大豆	ピーマン・赤パプリカ	にんにく・しょうが・たまねぎ	砂糖	油	※バジルソース・オイスターソース・しょうゆ	802	33.5
	ガラブリーサラダ	～世界の料理「タイ王国」～			キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・コーン		油	酢・塩・こしょう		
	トムヤムクン	鶏肉・えび		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・たまねぎ・レモン果汁		油	※中華味・酒・豆板醤・塩・しょうゆ		

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
15 火	コッペパン					コッペパン			807	31.7
	牛乳		牛乳							
	トマトソースオムレツ	※オムレツ		トマト水煮	にんにく・たまねぎ		油	塩		
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	★フィッシュフライ		ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ	きゅうり		※香りとまどレッシング			
16 水	コーンチャウダー	コールスローサラダ	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・コーン		油	※洋風だし・塩・こしょう・パセリ粉	786	28.0
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	★あじフライ	あじ・大豆粉				パン粉・小麦粉	油	塩・ソース		
17 木	和風サラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま油・油	酢・しょうゆ	794	28.2
	わかめのみそ汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ・長ねぎ			かつおだし		
	夏野菜カレーライス	麦ごはん 夏野菜カレー	鶏肉	にんじん・かぼちゃ・トマト水煮・枝豆	にんにく・しょうが・たまねぎ・なす	米・麦	油	※カレールウ		
	牛乳		牛乳							
18 金	ハムのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう	805	29.3
	マスカットゼリー				ぶどう果汁	砂糖・水あめ				
	マンゴーアセロラゼリー	豆乳			アセロラ果汁・マンゴーピューレ	砂糖				
	ヨーグルト風クレープ	豆乳・大豆			レモン果汁	砂糖・麦芽糖・米粉・水あめ	油	小麦不使用しょうゆ		
18 金	麦ごはん					米・麦			809	33
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト	～地産地消メニュー～						
	★鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ		
	チンゲンサイとツナのサラダ	まぐろ水煮		チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩		
18 金	にらたま汁	豆腐・卵		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ	でんぶん		かつおだし・しょうゆ・塩	809	33

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

809

33

- ・ コールスロートレッシング (油・酢・砂糖・水あめ・塩・レモン果汁・パインアップル果汁・オニオンエキス)
- ・ 洋風だし (ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぶん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・ 中華だし (塩・砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・ バンバンジードレッシング (ごま油・ぶどう糖・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチジャン・ラー油)
- ・ ハンバーグ (鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・ コーンクリーミードレッシング (油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・プルーンピューレ・にんじんエキス・レモン果汁)
- ・ 韓国ナムルトレッシング (酢・ごま油・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・油・ごま・昆布エキスパウダー・こしょう)
- ・ 和風だし (かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・かつおパウダー・油)
- ・ みそラーメンの素 (みそ・塩・ポークオイル・にんにく・しょうが・オニオンエキス・ごま・ごま油・唐辛子)
- ・ バジルソース (油・バジル・塩・にんにく・砂糖・赤ピーマン)
- ・ 中華味 (塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・豚脂・鶏脂・牛脂・野菜エキス・大豆・ゼラチン)
- ・ オムレツ (卵・砂糖・油・塩・酢・でんぶん)
- ・ 香りごまトレッシング (油・砂糖・水あめ・酢・ごま・塩)
- ・ カレールウ (小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマト・塩・ミックススパイス・チキンエキス・チャツネ・粉末ワイン・大豆たんぱく・りんごペースト・でんぶん・昆布エキス・しょうゆ)

熱中症に気をつけよう!

「熱中症」とは、高い気温・湿度の場所に長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。命にかかわることもあるため、注意が必要です。



水分をこまめにとろう!



朝ごはんを
しっかり食べよう!



「気温」と「湿度」を
いつも気にしよう!



涼しい服装・環境を心がけ
睡眠もしっかりとろう!