

令和7年度 7月 学校給食予定献立表							みやき町学校給食センター			
給食目標：のこさず食べよう							三根中学校・中原中学校			
に ち 日 曜	こんだての 献立名	使っている材料				※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				
		おもにエネルギーのもとになる（黄）		おもに体をつくるもとになる（赤）		おもに体の調子を整えるもとになる（緑）		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		穀類・いも類・砂糖・油 など		魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など		野菜・きのこ・くだものなど				
						調味料など		給食ひとことメモ		
1 火	ごはん	ごはん、強化米						731	29.3	408
	牛乳			牛乳				ごはんの給食目標は「のこさず食べよう」です。みなさんは、好き嫌いをせずに、給食をのこさず食べていますか？苦手なものも、少しは食べていますか？いろいろな食材や味を体験することは、味覚のはたつちにもつながります。苦手だったものはいつの間にか食べられるようになったという人もいます。健康な身体を作るために、しっかりと食べましょう。		
	あじのからあげ	かたくり粉、なたね油		あじ		しょうが、にんにく		食塩、しょうゆ、酒、みりん		
	五目きんぴら	こんにゃく、三温糖、ごま		豚肉		ごぼう、スライスれんこん、にんじん		しょうゆ、酒、みりん		
	すまし汁			かまぼこ、豆腐		ごまつな、玉葱、にんじん		昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩		
2 水	ごはん	ごはん、強化米						719	31.0	287
	牛乳			牛乳				ぶたにく、あつ、きせつ、た、もの、あつ、しょうく、豚肉は暑い季節にぴったりの食べ物です。暑くなる食欲がなくなり、のどごしのよい、おいしい、おな、ぶたにく、めん、はん、しょうか、たす、え、良いめん類を食べることが多くなります。豚肉には、糖やご飯の消化を助ける栄養素が豊富に含まれています。今日は、生姜炒めをしています。しっかりと食べてください。		
	豚肉と野菜の生姜炒め	三温糖		豚肉		もやし、キャベツ、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、にんにく		塩、こしょう、しょうゆ、酒		
	コーンポテト	じゃがいも、なたね油				コーン、玉葱		塩、こしょう、しょうゆ、ドライバセリ		
3 木	ウィンナーのスープ			ウィンナー		キャベツ、玉葱、にんじん		塩、こしょう、しょうゆ、がらすープチキン		
	食パン	食パン						751	27.0	356
	牛乳			牛乳				がっこう、しょうく、さがけん、さん、こむぎこ、しょう、学校給食のパンは、佐賀県産の小麦粉を100％使用しています。がっこう、しょうく、のたに特別に作られたパンです。年々、パンの種類が減っており、給食で出せるパンも少なくなっていますが、感謝を込めて、しっかりと食べましょう。		
	ミネストローネ	シェルマカロニ、大麦、じゃがいも		豚肉、大豆		玉葱、にんじん、カットトマト、セロリ、にんにく		ブイヨン、赤ワイン、食塩、白こしょう		
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング		チーズ（乳）		キャベツ、きゅうり、コーン				
4 金	はちみつ・マーガリン	はちみつ		マーガリン（乳）				733	28.6	333
	ごはん	ごはん、強化米						うめぼ、さん、おおふく、つか、からがけん、き、梅干しには、クエン酸が多く含まれており、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。また、殺菌作用もあり、食中毒 を 予防してくれる働きもあります。今日は、鶏肉に梅を和えて、焼いています。		
	牛乳			牛乳				ねり梅、酒、しょうゆ、みりん		
	鶏肉の梅肉焼き	三温糖		鶏肉						
	野菜サラダ	和風ドレッシング				キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
7 月	みそ汁	じゃがいも		厚揚げ、米みそ		玉葱、にんじん、葉ねぎ				
	ごはん	ごはん、強化米						756	28.1	294
	牛乳			牛乳				きょう、たらば、今日は七夕です。みなさんは、たんざくに願い事を書きましたか？七夕には、昔から「そうめん」「天の川」やおりひめがおる（糸）にみたくて、食べて行事を楽しむ習慣があります。今日はそうめんの代わりにビーフンを使っています。七夕の行事を味わってください。		
	照り焼きチキンハンバーグ			照り焼きチキンハンバーグ(卵なし)						
	枝豆サラダ	野菜いっぱいドレッシング				キャベツ、きゅうり、むき枝豆				
8 火	七タスープ	ビーフン		豚肉		玉葱、もやし、オクラ、にんじん		がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう		
	七タゼリー	七タゼリー（メロン、豆乳、レモン）の三層のゼリーです。								
	ごはん	ごはん、強化米						788	26.2	290
	牛乳			牛乳				じぶん、自分がどのような姿勢で食べているか、気にしたことがありますか？悪い姿勢で食べると、周りの人が嫌な思いをするだけでなく、食べこぼしや、のどにつまらせることにもなります。姿勢よく食べましょう。		
	酢鶏	三温糖、かたくり粉、なたね油		鶏肉		玉葱、たけのこ、にんじん、青ピーマン、れんこん、しょうが、にんにく		酒、しょうゆ、殺菌粉、食塩、トマトケチャップ		
9 水	中華スープ	マロニー		豚肉		チンゲンサイ、にんじん、もやし、きくらげ		がらすープボークチキン、しょうゆ、鶏豚湯、酒、食塩、白こしょう		
	ごはん	ごはん、強化米						685	29.4	325
	牛乳			牛乳				とうがんは、水分が豊富で、体の熱を下げる効果もあります。たんぱく質で、いろいろな料理に活用できます。今日は、とうがんのみそ汁を作りました。しっかりと食べて、暑さを乗り切りましょう。		
	鮭のレモン焼き			鮭		レモン果汁		しょうゆ、酒、みりん		
	ワナワナのこまあえ	ごま、ねりごま、三温糖				チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん		しょうゆ		
10 木	とうがんのみそ汁			鶏肉、油揚げ、米みそ		とうがん、玉葱、にんじん、葉ねぎ		煮干し		
	ミルクパン	ミルクパン						746	30.0	331
	牛乳			牛乳				いま、しゅん、今が旬のイカは、きゅうり、メロン、かぼちゃと同じ仲間のワケの食べ物です。すいかに、なか、まい、なか、まい、もよう、ほそなが、イカの成分は約90％が水分です。暑い夏、冷たく冷やして食べるととてもおいしいですが、食べ過ぎないようにしましょう。		
	和風スパゲティ	スパゲッティ、有塩バター		鶏肉、ベーコン		玉葱、えのきたけ、にんじん、ごまつな、にんにく		しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、昆布茶		
	コールスローサラダ	上白糖、サラダ油				にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン		殺菌粉、食塩、白こしょう		
11 金	ずいか					ずいか				
	ごはん	ごはん、強化米						711	28.5	403
	牛乳			牛乳				ぎゅうにく、どうぶつせい、しつ、てつ、牛肉は、動物性たんぱく質、鉄、ビタミンB群をたくさん含むお肉です。中でも、てつぶん、にんげん、から、ぎゅうしゅう、鉄分は人間の体に吸収しやすい「ヘム鉄」と呼ばれるもので、ほうれん草などで鉄分と比べると吸収力が1.0倍近くちがうといわれています。しっかりと食べて、鉄分を補給しましょう。		
	牛肉と野菜のみそ炒め	三温糖		牛肉、厚揚げ、赤みそ		玉葱、キャベツ、にんじん、もやし、しょうが、にんにく、りんごピューレ		酒、しょうゆ、みりん		
	春雨スープ	春雨		豚肉		玉葱、チンゲンサイ、にんじん		がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう		

に ち 日 よ う 曜	こ ん だ で め い 献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
14 月	ごはん	ごはん、強化米				719	25.8	349
	牛乳		牛乳			マーボ―豆腐の主役は、「とうふ」です。とうふは大豆からつくられていて、体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。ご飯にかけて、マーボ―豆腐丼として食べてもいいですね。暑い日が続くと、食欲が落ちますが、工夫してしっかり食べましょう。		
	麻婆豆腐	三温糖、かたくり粉	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、米みそ	たけのこ、玉葱、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく	テンメンジャン、しょうゆ、酒、食塩、トウバンジャン			
	茎わかめの青じそあえ		くきわかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	青じそドレッシング、しょうゆ			
	しゅうまい		しゅうまい（卵なし）					
15 火	ごはん	ごはん、強化米				747	30.4	321
	牛乳		牛乳			しらみだがな白身魚のなかまには、カレイやひらめ、たい、たらなどがあげられますが、今日の給食の魚は、ホキという白身魚です。白身魚には、体に吸収されやすいたんぱく質を多く含んでいます。じょうぶな体をつくることになる食べ物なので、のこさず食べましょう。		
	白身魚のマヨネーズやき	エッグケアマヨネーズ	ホキ	マッシュルーム、コーン、ソーセオニオン	酒、食塩			
	こんにゃくいため	こんにゃく、三温糖、なたね油	豚肉	にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒			
	みそ汁		油揚げ、米みそ	キャベツ、玉葱、にんじん、こまつな	煮干し			
16 水	ごはん	ごはん、強化米				749	31.3	310
	牛乳		牛乳			きゅうりには、まいにちとうじょう給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひふやねんまくを強くして、病気から体を守る力を高めてくれる栄養素がたくさんふくまれています。		
	メンチカツ	なたね油、三温糖	メンチカツ（卵・乳なし）		トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン			
	和風サラダ	和風ドレッシング		キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり				
	わかめスープ		わかめ、豚肉、豆腐	玉葱、えのきたけ、にんじん	がらす―ブチキン、しょうゆ、白こしょう			
17 木	ナン	ナン				783	34	436
	牛乳		牛乳			きょういちがっさききゅうしよが、あまてなつやすはいあつなつ今日で一学期の給食が終わります。明後日から夏休みに入りますが、暑い夏を元気に過ごすためには、3食の食事をきちんとすることが大切です。ご飯を食べなかつたり、冷たいものをとり過ぎたりしていると、体がだるくなります。しっかり食べて、楽しい夏休みにしましょう。		
	ビーンズカレー	じゃがいも	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、ガルバンゾー	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、カットトマト	カレールウ、ディナーカレールー（乳）、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、食塩、白こしょう			
	フレンチサラダ	クリーミーフレンチドレッシング、エッグケアマヨネーズ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	ヨーグルト		ヨーグルト（乳）					