



7月の献立表

(中学校用)



多古町学校給食センター

2025年

日付	献立名	主な材料と働き						栄養価				備考
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
1 (火)	ごはん 牛乳 春巻 豚キムチ炒め 肉団子と春雨のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ もやし 白菜 しいたけ ねぎ	米 砂糖 春雨	ごま油 油 ごま	790	30.6	23.8	3.00	
2 (水)	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 豚汁 ★レモナード 外ト	赤魚 豚肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しいたけ たけのこ グリルベニ ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 里芋 でんぶん タルト	油	830	36.3	21.8	2.80	
3 (木)	ごはん 牛乳 鉄腕しゅうまい(2) 海藻サラダ(青じそドレッシング) マーボー豆腐	豚肉 とうふ みそ	牛乳 海藻	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぶん	ごま油	794	29.5	24.0	2.60	
4 (金)	ごはん 牛乳 さばの文化干し 豚肉とこんにゃくの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	さば 豚肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖	ごま	781	38.2	24.3	3.00	
7 (月)	パンズパン 牛乳 キャベツメンチ(リース) 花野菜のドレッシング 和え セタミネストローネ ★セタゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	アスパラ 小松菜 トマト	かぼちゃ セロリ 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 パスタ じゃがいも ゼリー パン粉	油 ドレッシング	843	28.8	31.8	3.00	七夕給食
8 (火)	ごはん 牛乳 親子焼き(2) じゃこサラダ 白玉汁 (ウエハース)	鶏卵 油揚げ 鶏肉 なたね	牛乳 ちのめんじゅこ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米 白玉餅 ウエハース	ドレッシング ごま	831	32.1	23.5	2.40	
9 (水)	ごはん 牛乳 すり身チーズロール 三色そぼろ 野菜のみそ汁 (アーモンド小魚)	たらすり身 鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 小魚 チーズ	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 もやし 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	油 アーモンド	766	37.6	21.6	3.10	カミカミ給食
10 (木)	ごはん 牛乳 餃子巻(2) ホイコーロー とうもろこしスープ	鶏肉 豚肉 鶏卵 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 でんぶん	ごま油	841	36.6	23.8	2.90	
11 (金)	麦ごはん ★ジョアプレーン ツナオムレツ 夏野菜カレー フルーツ和え	鶏肉 ツナ 鶏卵	牛乳 ジョア	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ なす 枝豆 りんご 黄桃 パイン	米 大麦 かー粉 じゃがいも ゼリー	油	793	26.9	15.6	3.10	
14 (月)	ジャパニーズ(パチョコ) 牛乳 めばるマスタート パン粉焼き ポトフ カリフラワーのツナサラダ(ごまドレッシング)	めばる ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン パチョコ じゃがいも	ドレッシング 油	757	32.5	31.4	3.10	
15 (火)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風だれ 春雨入り野菜炒め エビボールのすまし汁 ★カップデザート	とうふ ハム 鶏肉 カップデザート えび	牛乳	にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぶん 春雨	油	792	34.8	21.3	3.00	
16 (水)	ごはん 牛乳 豚丼の具 むらさきいももち ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし 豚肉	牛乳	アスパラ 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しらたき	米 いももち 砂糖	ごま油 ごま	796	34.6	20.9	2.00	
17 (木)	ごはん 牛乳 鶏のレタス(2) アスパラ(減塩和風ドレッシング) じゃがいものみそ汁★マスカットゼリー	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	レモン果汁 キャベツ ねぎ コーン 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	839	25.8	24.8	3.00	

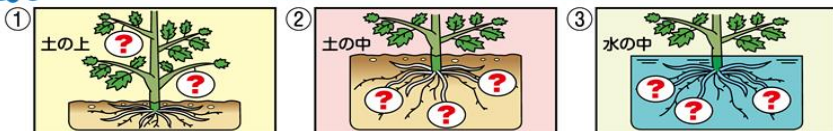
()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	830	34.2	18.4~ 27.6	2.5g未満	*脂質の基準値は摂取 エネルギーの25~30%
----------	-----	------	---------------	--------	----------------------------



答えは、給食だよりを見てね！

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



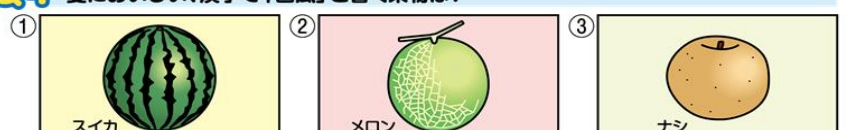
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？





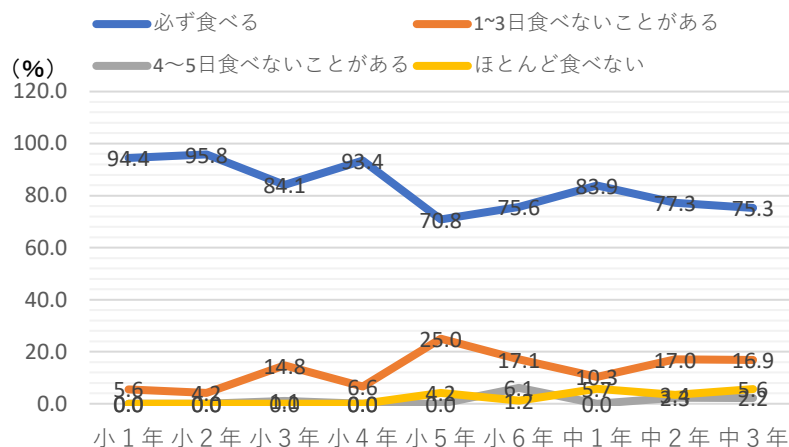
7月給食だより

令和7年6月発行
多古町学校給食センター

5年生になると朝ごはんを食べる人が減る!?

昨年度の「児童生徒の朝食喫食状況調査（多古町）」の結果をみると、小学校1～4年生では84%～95%の児童が「必ず食べる」と回答していました。小学校5年生では、70.8%となり、中学1年生で83.9%なるものの、中学2年、3年と「必ず食べる」人の割合が横ばい傾向にありました。

令和6年度児童生徒の朝食喫食状況（多古町）



※令和6年度学校給食実施状況等調査の結果を使用

朝ごはんて脳と体にスイッチオン!



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！
最初は何かを口にすることから始めてみてください。

朝ごはんを簡単に食べるために用意するとよいもの

ごはん、パン、シリアル



納豆、チーズ、ハム、サラダチキン、たまご
魚肉ソーセージ、のり、鮭フレーク、ヨーグルト



フルーツ（缶詰でもOK）、洗えば食べられる野菜、冷凍野菜や冷凍食品
インスタントスープ類、野菜ジュース、牛乳など飲み物



※一例なので、ご家庭のご都合や、好みに合わせて用意するとよいと思います。

こたえ

Q1=① Q2=③【病気の予防にも役立つ働きがある】 Q3=②【①…なす
③…きゅうり】 Q4=①【②は「甜瓜」、③は「梨」と書く】

