



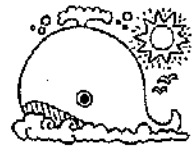
令和7年 7月
学校給食予定献立表
蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
火	黒糖ロール 牛乳	牛乳		黒糖ロール	【給食の安全と衛生】		
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ		デミグラスソース 上白糖			
	グリーンポテト	青のり粉		じゃがいも	736kcal		
	豆腐とほうれん草のスープ	鶏肉 豆腐	にんじん ほうれん草 キャベツ		33.1g	26.4g	3.1g
水	親子丼	鶏肉 かまぼこ 卵	しいたけ にんじん 玉ねぎ 椎茸ねぎ	精米 精麦 砂糖	【五目豆について知ろう】		
	牛乳	牛乳					
	五目豆	大豆 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく	砂糖	867kcal		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	ごぼう こんにゃく にんじん 大根 菜の花	じゃがいも 植物油	38.4g	25.3g	4.0g
木	夏野菜のカレーライス	豚肉	玉ねぎ 生薬 にんにく りんご トマト	精米 精麦 植物油 カレーンク	【夏野菜について知ろう】 なす トマト スズキニ かぼちゃ ビーマン 夏が旬の野菜が盛りだくさん！		
	牛乳	牛乳					
	小松菜とコーンのソテー		小松菜 もやし コーン	植物油	762kcal		
	発酵乳	発酵乳			27.7g	20.6g	3.0g
金	ソフト麺ミートソース	豚肉 大豆 テーズ	玉ねぎ にんにく にんじん トマト	ソフト麺 植物油 小麦粉	【手をしっかり洗おう】		
	牛乳	牛乳	マッシュルーム パセリ	バター			
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング	813kcal		
	プリン	牛乳 全粉乳		砂糖	34.7g	27.9g	2.4g
月	麦ごはん 牛乳	七夕献立☆彡		精米 精麦	【行事食を味わおう】 今日は七夕☆ 何をお願いしますか？		
	白身魚の南蛮漬け	スケトウダラ	玉ねぎ にんじん ビーマン 菜の花	植物油 砂糖			
	そうめん汁	鶏肉	とうがん おくら	そうめん	781kcal		
	七夕デザート	豆乳 大豆粉		砂糖	29.4g	23.7g	2.4g
火	マーガリンパン 牛乳	牛乳		マーガリンパン	【焼きそばとパンがつく理由について知ろう】		
	焼きそば	豚肉 いか	生薬 にんじん もやし キャベツ	むしめん 植物油			
	フルーツポンチ	豆乳	みかん バインアップル もも りんご ぶどう	砂糖	28.3g	30.3g	2.7g
					921kcal		
水	麦ごはん 牛乳	牛乳	環境おうえん給食 ふるさと給食	精米 精麦	【環境おうえん給食】 静岡市では、給食に有機農産物を使 う取り組みを始めています。今日の給 食で使う予定の環境にやさしいお茶？ りかは有機農業で作られました。		
	環境にやさしいお茶ふりかけ	のり		抹茶 ごま 砂糖 小麦粉			
	鰯のオクシズお茶フライ	アジ		お茶 植物油			
	ひじきの炒め煮	ひじき かつま揚げ		ごまにゃく にんじん 枝豆	724kcal		
木	みそ汁	生揚げ みそ	玉ねぎ 小松菜		28.3g	20.8g	2.8g
	ウインナーピラフ	ウインナー	玉ねぎ コーン にんじん	精米 植物油	【主食をしっかりと食べよう】		
	牛乳	牛乳					
	五目オムレツ	五目オムレツ			701kcal		
金	ひよこ豆入り野菜スープ	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜		27.0g	22.6g	2.2g
	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【バランスのよい食べ方をしよ う】		
	鶏肉と枝豆の甘辛和え	鶏肉 鶏レバー	生薬 にんにく 玉ねぎ 枝豆 ビーマン	植物油 でんぶん 砂糖			
	塩豚汁	豚肉 豆腐	ごまにゃく ごぼう にんじん 大根	植物油	781kcal		
月	マーガリンパン 牛乳	牛乳		マーガリンパン	【マンダイってどんな魚？】 【モロヘイヤってなに？】		
	しずまえマンダイのミックスソース	マンダイ みそ		植物油 砂糖			
	とうもろこし		コーン				
	卵とモロヘイヤのスープ	ベーコン 卵 豆腐	玉ねぎ トマト モロヘイヤ	植物油 でんぶん	822kcal		
					36.3g	34.1g	3.4g



令和7年 7月 学校給食予定献立表 蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 菌など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
15 火	ジュース(沖縄かやくごはん)	豚肉 ひじき	こんにやく しいたけ	精米 植物油 砂糖	【献立料理:沖縄県】 「ジュース」と聞く、肉汁たっぷりの お肉、みずみずしい果物を想像しまし か?沖縄では「炊き込みごはん」とい う意味があります。		
	牛乳	牛乳	牛乳		737kcal		
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 卵 豚肉	にんじん ゴーヤ 玉ねぎ	植物油			
	もずく汁	もずく 青のりボール	えのきだけ				
16 水	冷凍パン		パンアップル		35.2g	21.7g	3.8g
	ソフト麺カレーソース	豚肉 チーズ	玉ねぎ 生薬 にんにく にんじん	ソフト麺 植物油 じゃがいも	【枝豆について知ろう】 旬の枝豆について知っていま すか?		
	牛乳	牛乳	グリーンピース トマト	カシールウ	857kcal		
	枝豆サラダ		きゅうり キャベツ 枝豆 にんじん	ドレッシング	39.1g	30.6g	3.2g
17 木	ヨーグルト	乳製品 寒天		砂糖			
	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 小麦	【貧血予防】		
	豚肉とレバーの甘酢和え	豚肉 鶏レバー	生薬	でんぷん 植物油 砂糖 ごま	767kcal		
	粉ふき芋		じゃがいも				
18 金	みそ汁	豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにやく 椎茸おぎ		30.9g	23.4g	2.4g
	わかめごはん	わかめ		精米 小麦 ごま	【リクエスト給食】 みなさんのアンケートの結果 生薬のなかで唐揚げが 圧倒的1位でした!		
	牛乳	牛乳			765kcal		
	若鶏の唐揚げ	鶏肉 生薬	小松菜 キャベツ にんじん	でんぷん 植物油	28.7g	27.4g	3.2g
	ツナ入り煮びたし	まぐろ 油揚げ	油揚げ みそ	じゃがいも			
	みそ汁						

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

～暑い夏を元気に乗り切りましょう～

今年の夏も気温がぐんぐん上がり、朝から夜まで、気温が高いままの日が続く予報が出ています。体の疲れがとれにくいため、熱中症になるリスクも高まります。必要に応じて空調を使用して、部屋の温度を適切に保つこと、通気性の良い服装で寝るなど、身体への負担をできる限り減らして、元気に過ごせるように心がけましょう。

■ 夏の食生活のポイント

学校がお休みの「夏休み」に心がけたい食生活のポイントを紹介します。
生活のめあてと合わせて、意識できるといいですね♪

1日3食しっかりと

1日3回の食事で体のリズムも整えやすくなります。
1日の始まりとなる朝ごはんは、特に大事にしましょう。



こまめな水分補給

外で遊んだ日、スポーツをした日はもちろん、
気温が高い日は汗をかいていないと思っても、
こまめに水分を摂りましょう。



冷たい食べ物のとりすぎに注意

冷たい食べ物をとりすぎると
✓ 消化機能が落ちる
✓ 血流が悪くなる
✓ 免疫力が下がる
などのリスクがあります。
冷たい食べ物は、ほどほどに!

旬の食材を食べよう

夏に旬を迎える夏野菜!
太陽の光をたっぷり浴びて、栄養も水分もたっ
ぷりです!

