

令和7年度 7月献立表



伊豆の国市立
韮山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火	麦ご飯					米 麦		717kcal 33.8g 32.3%	
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			しょうが にんにく りんご レモン果汁	砂糖 片栗粉	油		
		ひじきのカラフル炒め	ベーコン	ひじき	パプリカ ピーマン	にんにく ごぼう れんこん とうもろこし		油		
		かきたま汁	豆腐 卵		にんじん 小松菜		片栗粉			
2	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	811kcal 35.9g 33.7%	
		白身魚の香味フライ	ホキ 卵	チーズ	パセリ		小麦粉 パン粉	油		
		シャキシャキサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも 砂糖	油		
		ABCスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ セロリー とうもろこし キャベツ	じゃがいも マカロニ			
3	木	麦ご飯					米 麦		775kcal 30.4g 32.1%	
		豚肉ビビンバ	豚肉 錦糸卵		ほうれん草 にんじん	にんにく もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	片栗粉	油		
		メロン				メロン				
4	金	キムタクご飯	ベーコン	(昆布)	(人参 ニラ)	つぼ漬(干し大根) キムチ漬(白菜 大根 ネギ ｺﾝｺ 生姜)	米 (水あめ) (砂糖 もち粉)	油	729kcal 28.0g 30.0%	
		ポテトの卵焼き	卵 豆乳			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
		枝豆の塩ゆで				枝豆				
		はるさめスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	干し椎茸	はるさめ	油		
		グレープゼリー				ぶどう果汁	砂糖			
7	月	ソフト麺					小麦粉		732kcal 29.1g 25.8%	七夕の行事食
		みそカレーソース	豚肉 みそ		にんじん グリンピース	しょうが 玉ねぎ	砂糖	油		
		わかめサラダ	いか	わかめ		きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油		
		星空ゼリー		寒天		ぶどう果汁 ナタデココ	砂糖			
8	火	麦ご飯					米 麦		771kcal 33.2g 30.3%	
		鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉			にんにく 玉ねぎ	片栗粉 小麦粉	油		
		枝豆サラダ				枝豆 もやし とうもろこし	砂糖	ごま ごま油		
		豆腐そうめん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	干し椎茸 しょうが				
		レモンゼリー				レモン果汁	砂糖 水あめ			
9	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	775kcal 31.6g 35.0%	
		なすのグラタン	豚肉	チーズ	トマト グリンピース	なす しめじ 玉ねぎ セロリー		バター 油		
		パンプキンスープ		牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	バター		
		ヨーグルト		乳 寒天		ブルーベリー果汁	砂糖			
10	木	麦ご飯					米 麦		729kcal 29.5g 27.5%	
		ガパオライスの具	鶏肉		赤パプリカ ピーマン にんじん バジル	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ	砂糖 片栗粉	油		
		ヤムウンセン	ハム			もやし きゅうり レモン果汁	砂糖 はるさめ	ごま油		
		トマトと卵のスープ	ベーコン 卵		トマト 小松菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖			
11	金	枝豆ご飯					米 麦		761kcal 33.5g 26.1%	
		豚肉の黒酢ソースがけ	豚肉			にんにく	片栗粉 砂糖	油		
		ゆでとうもろこし				とうもろこし				
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ	キャベツ				
14	月	麦ご飯					米 麦		702kcal 27.9g 27.5%	
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	根深ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	片栗粉	油 ごま油		
		野菜のごまじょうゆ和え	ハム		ほうれん草	キャベツ		ごま油		
		パイナップル				パイナップル				

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
15	火	バターライス					米 麦	バター	838kcal 33.7g 35.7%	
		鶏肉のプレゼ	鶏肉	生クリーム	パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	バター		
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		卵スープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
		ホワイトミニ		ヨーグルト チーズ 寒天 牛乳 練乳 脱脂粉乳		レモン果汁	水あめ 砂糖			
16	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	718kcal 27.2g 34.4%	
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ 砂糖			
		パンプキンコロッケ	豚肉 卵	ひじき	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	バター 油		
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油		
		冬瓜のカレースープ	豚肉 油揚げ		チンゲン菜	冬瓜 冬瓜(とうがん)は水分を多く含む夏野菜です えのき茸		油		
17	木	麦ご飯					米 麦		713kcal 35.7g 20.9%	
		ホキのみそ焼き	ホキ みそ			しょうが		砂糖		
		つきこんにゃくの炒り煮	豚肉		にんじん	こんにゃく れんこん 枝豆		砂糖 油		
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		チンゲン菜	キャベツ 根深ねぎ		じゃがいも		
		ヨーグルト		練乳 脱脂粉乳 全粉乳 牛乳 寒天				砂糖		
18	金	麦ご飯					米 麦		752kcal 23.7g 30.9%	ふるさと給食
		夏野菜カレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	トマト ピーマン かぼちゃ	にんにく セロリー 玉ねぎ なす		油		
		海藻サラダ	マグロフレーク	海藻ミックス		きゅうり こんにゃく	砂糖	ごま油		
		すいか				すいか 伊豆の国市(田中山)産 函南町(平井)産				
21	月	海の日 								
22	火	麦ご飯					米 麦		730kcal 30.1g 30.3%	
		焼肉	豚肉 みそ			ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 油		
		ナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		わかめスープ		わかめ	小松菜	とうもろこし		ごま油 ごま		
		シークワーサーゼリー				シークワーサー果汁	砂糖			
23	水	終業式 (給食なし)								

7月給食だより

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント



まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

