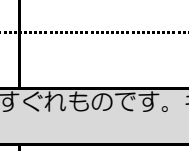
令和7年度

# 7月給食献立予定表

（中学校）

山田町立学校給食センター

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 主に体をつくるもとになる食品 | | 主に体の調子を整えるもとになる食品 | | 主にエネルギーになる食品 | | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | たんぱく質<br>1群 | 無機質<br>2群 | ビタミンA<br>3群 | ビタミンC<br>4群 | 炭水化物<br>5群 | 脂質<br>6群 | |
| 1<br>火 | 発芽玄米ごはん | | | | | | 米　発芽玄米 | | 758　kcal |
| | 鶏と野菜の焼きつくね | ○ | 豚肉 | | | | 砂糖 | | 31.4　g |
| | 彩りきんぴら | | 豚肉 | | にんじん　パプリカ | ごぼう　パプリカ | 砂糖 | ごま油 | 21.9　g |
| | 鮭だんごのみそ汁 | | みそ | | にんじん | だいこん　ねぎ　はくさい | | | 2.3　g |
| 一口メモ | 朝ごはんは、１日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。プール学習がある日は、特にもしっかり食べて登校しましょう。 | | | | | | | | |
| 2<br>水 | 鮭と枝豆のごはん | | 鮭 | | | 枝豆 | 米　麦 | | 768　kcal |
| | いわしおろし煮 | ○ | いわし | | | だいこん | | | 32.1　g |
| | キャベツの酢の物 | | 油揚げ | わかめ | にんじん | キャベツ | 砂糖 | | 15.8　g |
| | 野菜たっぷりみそ汁 | | みそ | | にんじん　大根の葉 | だいこん　しいたけ | じゃがいも | | 2.7　g |
| 一口メモ | いわしの骨は圧力をかけてやわらかくしてあるので骨まで食べられます。骨ごと食べてカルシウム補給しましょう。いわしやさば、さんまにふくまれる油には血液をさらさらにして生活習慣病予防につながります。家の食事でも残さず食べるようにしましょう。 | | | | | | | | |
| 3<br>木 | 丸コッペパン | | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉　砂糖 | | 774　kcal |
| | スタービーフコロッケ | | 牛肉 | | | 玉ねぎ | パン粉　じゃがいも | 油 | 22.7 |
| | お星さまのサラダ | ○ | | | にんじん | だいこん　とうもろこし | | | 22.4　g |
| | 七夕はるさめスープ | | 豆腐 | | にんじん | はくさい　しめじ | はるさめ　ふ | | 3.2　g |
| | 七夕ゼリー | | | | | パイナップル | 砂糖 | | |
| 一口メモ | ７月７日は七夕です。７日に給食がない学校があるので一足早い七夕給食です。たくさんの星をちりばめました。調理員さんたちは、「給食をしっかり食べて、元気に過ごせますように。」と願っています。 | | | | | | | | |
| 4<br>金 | 麦ごはん | | | | | | 米　麦 | | 708　kcal |
| | 鮭の塩焼き- めかぶソース | ○ | 鮭 | めかぶ | | | | | 25.4　g |
| | 高野豆腐の煮物 | | 高野豆腐　大豆 | | にんじん | ごぼう　枝豆　しいたけ | 砂糖 | | 20.0　g |
| | 野菜となめこのみそ汁 | | みそ | | ほうれん草 | 大根　玉ねぎ　なめこ | じゃがいも | | 2.8　g |
| 一口メモ | ６月１６日から２７日まで栄養教諭実習で白野青空先生が給食センターに来ていました。今日は、白野先生が考えた献立が給食に登場しています。白野先生からのメッセージです！『夏にぴったりの和食献立です。鮭にかかっためかぶソースは、海のねばねば食材、おなかの調子を整えるはたらきがあります。煮物やみそ汁と一緒に、栄養バランスもばっちり！しっかり食べて元気にすごしましょう！』 | | | | | | | | |
| 7<br>月<br>【三ー三無】 | 青菜ごはん | | | | 大根の葉 | | 米　発芽玄米 | | 708　kcal |
| | ねぎ入り卵焼き | ○ | 卵 | | にんじん | ねぎ | | | 25.4　g |
| | 肉じゃが | | 豚肉 | | にんじん　さやいんげん | 玉ねぎ | じゃがいも　砂糖 | 油 | 20.0　g |
| | もやしとキャベツのみそ汁 | | 油揚げ　みそ | | にんじん | キャベツ　もやし | | | 2.8　g |
| 一口メモ | みそしるに入っているキャベツには、ビタミンUがふくまれていて、市販の胃薬にも入っている成分です。キャベツは、暑さで疲れている胃腸にやさしい野菜です。 | | | | | | | | |
| 8<br>火<br>【三ー一無】<br>【うみはま無】 | 発芽玄米ごはん | | | | | | 米　発芽玄米 | | 752　kcal |
| | 鰆のマスタード焼き | ○ | さわら | | | | | ノンエッグマヨネーズ | 27.5　g |
| | 大根サラダ | | 鶏肉 | | | だいこん　きゅうり | | | 18.7　g |
| | あさりとめかぶのスープ | | あさり | めかぶ | にんじん　青梗菜 | はくさい　たけのこ　ねぎ | | | 2.1　g |
| 一口メモ | あさりには、鉄分が多くふくまれています。鉄は、血液を作るもとになり、体中に酸素や栄養を運ぶはたらきをしています。スポーツをする人や疲れやすいと感じる人は特にしっかり食べましょう。 | | | | | | | | |
| 9<br>水<br>【三ー二無】 | 発芽玄米ごはん | | | | | | 米　発芽玄米 | | 792　kcal |
| | 県産いなだの塩こうじ竜田 | | いなだ | | | | | 油 | 31.4　g |
| | 納豆あえ | ○ | 納豆 | チーズ　青のり | ほうれんそう　にんじん | はくさい　もやし　ねぎ | | | 26.4　g |
| | 野菜たっぷりみそ汁 | | 厚揚げ　みそ | | にんじん | だいこん　ごぼう　まいたけ | | | 2.0　g |
| 一口メモ | 明日、７月１０日は語呂合わせで「納豆の日」です。納豆あえにはチーズと野菜も入っていて、たんぱく質・カルシウム・ビタミンがとれるすぐれものです。キムチやたくあんを入れてもおいしいです。色々な食材とあえて、お気に入りの納豆あえをみつけてみてください。 | | | | | | | | |
| 10<br>木 | 長コッペパン | | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉　砂糖 | | 733　kcal |
| | ウインナー | | ウインナー | | トマト | 玉ねぎ | 砂糖 | | 29.5　g |
| | ポテトサラダ | ○ | | | にんじん　ブロッコリー | 玉ねぎ　とうもろこし | じゃがいも　砂糖 | ノンエッグマヨネーズ | 31.4　g |
| | もやしのスープ | | 鶏肉 | わかめ | にんじん | もやし　しめじ　ねぎ | | | 2.8　g |
| 一口メモ | よくかんで食べていますか？早食いは、かむ回数を味わうことも少ないため、脳におなかいっぱいの指令がいくまでに時間がかかり食べ過ぎてしまいます。一口20回～３０回を目安によくかんで食べましょう。パンを食べる時もよくかんでから、牛乳を飲むようにしましょう。 | | | | | | | | |
| 11<br>金 | 発芽玄米ごはん | | | | | | 米　発芽玄米 | | 730　kcal |
| | 豚のしょうが炒め | | 豚肉 | | ピーマン | しょうが　玉ねぎ | 砂糖 | | 30.1　g |
| | わかめの酢の物 | ○ | | わかめ | にんじん | もやし　きゅうり | 砂糖 | | 16.2　g |
| | 野菜たっぷりきのこ汁 | | 油揚げ　みそ | | にんじん | 大根　なめこ　まいたけ　しめじ | | | 2.3　g |
| | はちみつレモンゼリー | | | | | レモン | はちみつ　砂糖 | | |
| 一口メモ | 今日の副菜はすのものです。「お酢」が苦手な人もいるかもしれませんが、酢は、食べ物が腐るのを防いだり、体のつかれをとってくれたりするはたらきがあります。酢が使われた料理はさっぱりとした味つけになり、暑い季節にはもってこいです。すっぱいのが苦手な人も、まずは一口チャレンジしてみましょう。 | | | | | | | | |
| 14<br>月 | 発芽玄米ごはん | | | | | | 米　発芽玄米 | | 806　kcal |
| | 夏野菜カレー | | 鶏肉 | | パプリカ　なす　にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも | 油 | 24.8　g |
| | いわて純情メンチカツ | ○ | 豚肉 | | | 玉ねぎ | パン粉　じゃがいも | 油 | 31.2　g |
| | かりぽりあえ | | | | なす | キャベツ　きゅうり　大根　れんこん | | ごま | 3.4　g |
| 一口メモ | 今日の主菜は、岩手県産豚肉１００％と岩手県産小麦「ゆきちから」で作ったパン粉を使った、岩手県産食材にこだわったメンチカツです。岩手県で生産されているお肉というと、鶏肉や牛肉を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、岩手県の豚肉の生産量は全国第７位で豚肉の生産も盛んです。豚肉には、筋肉のもとになる・お肌ツヤツヤ・疲労回復・集中力をアップさせる栄養がたくさん入っています。 | | | | | | | | |



| 日 | 献立名 | 牛乳 | 主に体をつくるもとになる食品 | | 主に体の調子を整えるもとになる食品 | | 主にエネルギーになる食品 | | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | たんぱく質<br>1群 | 無機質<br>2群 | ビタミンA<br>3群 | ビタミンC<br>4群 | 炭水化物<br>5群 | 脂質<br>6群 | |
| 15<br>火 | ジューシー | ○ | 豚肉　さつま揚げ | 昆布 | | しいたけ | 米 | 油 | 761　kcal |
| | 鮭の塩麹焼き | | 鮭 | | | | | | 33.1　g |
| | もやしとわかめのじゃこあえ | | しらす | わかめ | | もやし　きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 18.5　g |
| | 沖縄もずくスープ | | 豆腐　鱈すり身 | もずく | にんじん | えのきたけ　ねぎ | | | 3.0　g |
| | シークワーサーゼリー | | | | | シークワーサー | 砂糖 | | |
| 一口メモ | 今日の給食には沖縄料理を取り入れました。ジューシーは、沖縄で食べられている豚肉の入ったたきこみごはんです。もずくやシークワーサーは、沖縄県で多くとれる食材です。暑い沖縄の人たちが食べているものと同じものを食べて、暑い夏をのりきりましょう！！ | | | | | | | | |
| 16<br>水 | 発芽玄米ごはん | ○ | | | | | 米　発芽玄米 | | 751　kcal |
| | さばのみりん干し | | さば | | | | | | 35.7　g |
| | 高野豆腐のそぼろ煮 | | 高野豆腐　鶏肉 | | さやいんげん | 玉ねぎ | 砂糖　片栗粉 | 油 | 25.5　g |
| | 青梗菜のみそ汁 | | みそ | わかめ | にんじん　青梗菜 | 大根　ねぎ | じゃがいも | | 2.5　g |
| 一口メモ | さばなど、背中の青い魚に含まれるあぶらには、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるDHAという成分がふくまれています。しっかり食べて、午後の授業にも集中できるようにしましょう。 | | | | | | | | |
| 17<br>木 | 黒糖パン | ○ | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉　黒砂糖 | マーガリン | 781　kcal |
| | なすとペンネのミートカレークラタン | | 豚肉　豚レバー | チーズ | にんじん | 玉ねぎ　なす | ペンネ | 油 | 34.7　g |
| | 花野菜サラダ | | | | ブロッコリー　パプリカ | カリフラワー<br>キャベツ | 砂糖 | 油 | 26.4　g |
| | ポトフ | | 大豆　ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ　キャベツ<br>しめじ | じゃがいも | | 3.4　g |
| 一口メモ | サラダに入っているブロッコリーやカリフラワーは、花野菜と呼ばれています。モコモコとした部分がつぼみのかたまりです。どちらもキャベツの仲間の野菜です。花野菜には、ビタミンCが豊富にふくまれています。 | | | | | | | | |
| 18<br>金 | 発芽玄米ごはん | ○ | | | | | 米　発芽玄米 | | 766　kcal |
| | チキンチキンごぼう | | 鶏肉 | | | ごぼう | 片栗粉　砂糖 | 油 | 36.5　g |
| | バンバンジーきゃべつ | | 鶏肉 | | にんじん | キャベツ　きゅうり | | | 22.1　g |
| | とうふとわかめののみそ汁 | | 豆腐　油揚げ<br>みそ | わかめ | | 玉ねぎ　ねぎ | | | 2.6　g |
| | らむねゼリー | | | | | | 砂糖 | | |
| 一口メモ | サラダに入っている鶏のささみ肉は、他の部位に比べてたんぱく質が多く脂肪が少なくヘルシーです。また、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB6が豊富なので、スポ少や部活の後に食べた方がよい食材の１つです。 | | | | | | | | |
| 22<br>火 | 発芽玄米ごはん | ○ | | | | | 米　発芽玄米 | | 784　kcal |
| | ピーマンのにくづめ焼き | | 豚肉　豚レバー | | | しょうが | パン粉　砂糖 | 油 | 30.4　g |
| | しゃりしゃりポテトサラダ | | ハム　ツナ | のり | にんじん | きゅうり | じゃがいも | ごま | 24.9　g |
| | 卵とチーズのふわふわのスープ | | ベーコン　たまご | チーズ | にんじん　パセリ | 玉ねぎ　えのきたけ | パン粉　じゃがいも | 油 | 2.4　g |
| 一口メモ | 今日のスープには、卵にパン粉と粉チーズを混ぜています。ふわふわ食感を楽しんでいただきましょう。ピーマンが苦手な人もお肉と一緒だと食べやすいと思います。調理員さんたちが一生懸命お肉をつめました。まずは一口、がんばってみましょう。 | | | | | | | | |
| 23<br>水 | 発芽玄米ごはん | ○ | | | | | 米　発芽玄米 | | 735　kcal |
| | さばのみそ煮 | | さば　みそ | | | | | | 36.9　g |
| | ブロッコリーのツナポン | | ツナ | | ブロッコリー | きゅうり　キャベツ | | | 21.7　g |
| | 野菜たっぷりみそ汁 | | 豆腐　みそ | | にんじん　きょうな | ごぼう　はくさい<br>しめじ | | | 2.4　g |
| 一口メモ | もうすぐ夏休みが始まります。夏休みは自由に使える時間が増え、おやつを食べる機会も増えます。おやつを食べるときは時間と量に注意して、朝・昼・夕の食事に影響がでないようにしましょう。 | | | | | | | | |
| 24<br>木 | 長コッペパン | ○ | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉　砂糖 | | 757　kcal |
| | 鶏肉のレモンソース焼き | | 鶏肉 | | | レモン | | | 35.4　g |
| | 大豆のサラダ | | 大豆 | | | キャベツ　きゅうり | | | 21.2　g |
| | ラビオリスープ | | | | にんじん　トマト | 玉ねぎ | じゃがいも　ラビオリ | | 4.0　g |
| | 牛乳たっぷりココアババロア | | 牛乳 | | | | 砂糖 | | |
| 一口メモ | スープに入っている餃子のような形のものは、ラビオリです。ラビオリは２枚のパスタを水でといた小麦粉ではり合わせ、その中に具をつめてゆでて作ります。イタリア版ぎょうざのようなものです。 | | | | | | | | |
| 25<br>金 | 発芽玄米ごはん | ○ | | | | | 米　発芽玄米 | | 775　kcal |
| | 野菜餃子 | | 豚肉　鶏肉 | | にら | キャベツ　たまねぎ | 小麦粉 | 油 | 23.9　g |
| | 冷麺風サラダ | | | | にんじん | 白菜キムチ　きゅうり　大根 | 米粉麺 | ごま | 23.3　g |
| | 担々春雨スープ | | 豚肉　大豆ミート | | 青梗菜　にんじん | もやし　ねぎ　とうもろこし | はるさめ | 油　ごま | 4.3　g |
| 一口メモ | 給食にもよく使うようになった「大豆ミート」は、大豆を原料にして肉に似せて作った食品です。肉に比べて脂肪分が少ないので、ヘルシーな食材として活用されています。また、豚肉や牛肉に比べて、生産されるときの環境への負担が少ないため、SDGｓの観点からも注目されている食材です。今日はスープに使用しました。 | | | | | | | | |
| 28<br>月 | 発芽玄米ごはん | ○ | | | | | 米　発芽玄米 | | 776　kcal |
| | 大豆入りつくね | | 鶏肉　大豆ミート<br>みそ | | にんじん | 玉ねぎ | 片栗粉 | ノンエッグマヨネーズ | 32.1　g |
| | じゃがいものツナ炒め | | ツナ | チーズ | こまつな　にんじん | | じゃがいも | 油 | 24.1　g |
| | 水菜とえのきの肉団子スープ | | 豚肉　鶏肉 | | きょうな | たまねぎ　えのきたけ　ねぎ | パン粉 | 油 | 2.1　g |
| 一口メモ | 世界には、干ばつなどの自然災害や戦争、また食料を買うためのお金がなく、おなかをすかせている人が約９億人います。日本のように、食べ物があまってゴミになってしまう国もあれば、食べ物がなくて、空腹で苦しんでいる人がたくさんいる国もあるのです。私たちは毎日食事をすることができていますが、これはあたりまえのことではありません。食べものを大切にして、感謝の気持ちをもって残さず食べましょう。 | | | | | | | | |
| 29<br>火 | 発芽玄米ごはん | ○ | | | | | 米　発芽玄米 | | 810　kcal |
| | 鶏肉のチリソース煮 | | 鶏肉 | | | | 片栗粉　砂糖 | 油 | 31.6　g |
| | 切干大根の中華サラダ | | ハム　ツナ | 給食最終日 | にんじん | 切干大根　きゅうり　もやし | 砂糖 | ごま　ごま油 | 28.1　g |
| | カルビクッパスープ | | 牛肉　卵 | | にんじん | しいたけ　大根<br>玉ねぎ　ねぎ | 砂糖 | ごま油 | 1.7　g |
| 一口メモ | 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつはきちんとできていますか。給食がみなさんのもとに届くまでに、たくさんの人たちに関わっています。感謝の気持ちを忘れずに食事のあいさつをしましょう。家での食事のあいさつをしましょう。また、「残さず食べる」ということも感謝の気持ちの表し方の１つです。１学期間、給食を作ってくれた調理員さんたちに、感謝の気持ちをもってできるだけ残さず食べるようにしましょう。 | | | | | | | | |

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。