

# 7月予定献立表

## 今月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

令和7年度  
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

| 日<br>曜<br>日 | 献立名                      | 主 な 材 料          |               |                     |                       |                   |              | エネルギー<br>たんぱく質                                        |                    |
|-------------|--------------------------|------------------|---------------|---------------------|-----------------------|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------|--------------------|
|             |                          | 主に体をつくるもとになる赤の食品 |               | 主に体の調子を整えるもとになる緑の食品 |                       | 主にエネルギーのもとになる黄の食品 |              |                                                       |                    |
|             |                          | 主にたんぱく質（1群）      | 主に無機質（2群）     | 主にカロテン（3群）          | 主にビタミン0（4群）           | 主に炭化物（5群）         | 主に脂質（6群）     |                                                       |                    |
|             |                          | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品  | 乳製品・小魚・<br>海藻 | 緑黄色野菜               | その他の<br>野菜・果物・<br>きのこ | 米・パン・麺<br>芋・砂糖    | 油脂・種実        |                                                       |                    |
| 1<br>火      | 牛乳                       |                  | 牛乳            |                     |                       |                   |              |                                                       | 722 kcal<br>34.8 g |
|             | たこ飯                      | たこ, 油揚げ          |               | 人参                  | ごぼう, 枝豆               | 米                 | ごま           | 酒, 塩, 昆布だし, 醤油, 味醂                                    |                    |
|             | 鶏肉の塩から揚げ                 | 鶏肉               |               |                     |                       | でん粉               | 油            | にんにく, 生姜, 鶏だし, 塩, 酒, 味醂                               |                    |
|             | おかか和え                    | かつお節             |               | 小松菜                 | キャベツ                  | 砂糖                |              | 醤油, 味醂                                                |                    |
|             | わかめ汁                     | 豆腐               | わかめ           | 人参                  | 玉ねぎ, えのきたけ            |                   |              | 花かつお(だし用), 醤油, 塩                                      |                    |
| 2<br>水      | 牛乳                       |                  | 牛乳            |                     |                       | 米                 |              |                                                       | 722 kcal<br>25.0 g |
|             | ご飯                       |                  |               |                     |                       |                   |              |                                                       |                    |
|             | 焼きししやも                   |                  | ししやも          |                     |                       |                   |              |                                                       |                    |
|             | 華風和え                     |                  |               | 人参                  | キャベツ, きゅうり            | 砂糖                | ごま油          | 酢, 醤油, 塩, 胡椒                                          |                    |
|             | 中華風肉じゃが                  | 肉団子              |               | 人参, ねぎ              | 玉ねぎ                   | じゃが芋, 糸こんにゃく, 砂糖  | 油, ごま油       | 生姜, コチジャン, オイスターソース, 醤油, 鶏だし                          |                    |
| 3<br>木      | 牛乳                       |                  | 牛乳            |                     |                       |                   |              |                                                       | 805 kcal<br>36.9 g |
|             | パン                       |                  |               |                     |                       | パン                |              |                                                       |                    |
|             | ハムステーキ                   | ボロニアステーキ         |               |                     |                       |                   |              |                                                       |                    |
|             | もやしのソテー                  |                  |               | さやいんげん              | もやし, コーン              |                   | 油            | 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし                                      |                    |
|             | ポークビーンズ                  | 県産大豆, 豚肉         |               | 人参                  | 玉ねぎ                   | じゃが芋, 砂糖          | 油            | 酒, トマトピューレ, トマトケチャップ, シチューミックス(ビーフ用), 塩, ウスターソース, 鶏だし |                    |
| 4<br>金      | 牛乳                       |                  | 牛乳            |                     |                       |                   |              |                                                       | 726 kcal<br>28.6 g |
|             | ご飯                       |                  |               |                     |                       | 米                 |              |                                                       |                    |
|             | ホキのゆかり揚げ                 | ホキ               |               | ゆかり                 |                       | 天ぷら粉              | 油            | 塩, 酒                                                  |                    |
|             | ゆず酢和え                    |                  | ちりめん          |                     | キャベツ, きゅうり, ゆず果汁      | 砂糖                |              | 塩, 酢, 醤油                                              |                    |
|             | かきたま汁                    | 卵, サイコロ豆腐        |               | 人参, ねぎ              | 玉ねぎ, しめじ              | でん粉               |              | 醤油, 塩, 花かつお(だし用)                                      |                    |
|             | 冷凍みかん                    |                  |               |                     | みかん                   |                   |              |                                                       |                    |
| 7<br>月      | 牛乳                       |                  | 牛乳            |                     |                       |                   |              |                                                       | 741 kcal<br>26.9 g |
|             | ご飯                       |                  |               |                     |                       | 米                 |              |                                                       |                    |
|             | ささみのレモンソースかけ             | ささみ              |               |                     | レモン果汁                 | でん粉, 砂糖           | 油            | 酒, 塩, 醤油, 味醂                                          |                    |
|             | グリーンサラダ                  |                  |               | オクラ                 | キャベツ, きゅうり            |                   |              |                                                       |                    |
|             | 1食用青じそドレッシング             |                  |               |                     |                       |                   | 一食用青じそドレッシング |                                                       |                    |
|             | 野菜スープ                    | ベーコン             |               | 人参, チンゲン菜, パセリ      | 玉ねぎ, コーン              |                   |              | 醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ                                  |                    |
|             | セタゼリー（パイন）               |                  |               |                     |                       | ゼリー               |              |                                                       |                    |
| 8<br>火      | 牛乳                       |                  | 牛乳            |                     |                       |                   |              |                                                       | 731 kcal<br>31.0 g |
|             | ご飯                       |                  |               |                     |                       | 米                 |              |                                                       |                    |
|             | さばの塩焼き                   | 鯖                |               |                     |                       |                   |              | 塩                                                     |                    |
|             | 玉ねぎのそぼろ煮                 | 豚肉               |               | さやいんげん              | 玉ねぎ                   | でん粉               | 油            | 醤油, 酒, とうがらし, 生姜                                      |                    |
|             | ふしめん汁                    | かまぼこ, 油揚げ        | わかめ           | 人参                  | 玉ねぎ, 干し椎茸             | ふしめん              |              | 花かつお(だし用), 醤油, 塩                                      |                    |
| 9<br>水      | 【ようけカムday】かむことを意識した献立です。 |                  |               |                     |                       |                   |              |                                                       |                    |
|             | 牛乳                       |                  | 牛乳            |                     |                       |                   |              |                                                       | 755 kcal<br>24.2 g |
|             | ご飯                       |                  |               |                     |                       | 米                 |              |                                                       |                    |
|             | あじフライ                    | あじフライ            |               |                     |                       |                   | 油            |                                                       |                    |
|             | ピーマンのアーモンド炒め             | 大豆粉              |               | 青ピーマン, 赤パプリカ        | コーン, もやし              |                   | アーモンド, 油     | 塩, 醤油, 味醂                                             |                    |
|             | みそ汁                      | 味噌               | わかめ           | 人参                  | 玉ねぎ, しめじ              | つきこんにゃく           |              | 煮干(だし用)                                               |                    |

| 日<br>曜<br>日 | 献立名             | 主  な  材  料       |               |                     |                       |                   |          | その他                                                                        | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-------------|-----------------|------------------|---------------|---------------------|-----------------------|-------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|             |                 | 主に体をつくるもとになる赤の食品 |               | 主に体の調子を整えるもとになる緑の食品 |                       | 主にエネルギーのもとになる黄の食品 |          |                                                                            |                    |
|             |                 | 主にたんぱく質（1群）      | 主に無機質（2群）     | 主にカロテン（3群）          | 主にビタミンC（4群）           | 主に炭化物（5群）         | 主に脂質（6群） |                                                                            |                    |
|             |                 | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品  | 乳製品・小魚・<br>海藻 | 緑黄色野菜               | その他の<br>野菜・果物・<br>きのこ | 米・パン・麺<br>芋・砂糖    | 油脂・種実    |                                                                            |                    |
| 10<br>木     | 牛乳              |                  | 牛乳            |                     |                       |                   |          |                                                                            | 769 kcal<br>26.5 g |
|             | パン              |                  |               |                     |                       | パン                |          |                                                                            |                    |
|             | コロッケ            | コロッケ             |               |                     |                       |                   | 油        |                                                                            |                    |
|             | キャロットラペ         | ハム               |               | 人参                  | 玉ねぎ、きゅうり              | 砂糖                | オリーブ油    | 酢、醤油、塩、胡椒                                                                  |                    |
|             | ミネストローネ<br>スープ  | 白いんげん豆、<br>ベーコン  |               | 人参、トマト、<br>パセリ      | 玉ねぎ、キャベツ、<br>セロリー     | じゃが芋              |          | 鶏だし、コンソメ、醤油、<br>塩、胡椒                                                       |                    |
| 11<br>金     | カルシウムミルク        |                  | カルシウムミルク      |                     |                       |                   |          |                                                                            | 759 kcal<br>26.6 g |
|             | 麦ご飯             |                  |               |                     |                       | 米、麦               |          |                                                                            |                    |
|             | 夏野菜カレー          | 豚肉、きざみ大豆         |               | 人参、かぼ<br>ちゃ、青ピーマン   | 玉ねぎ、なす、<br>ズッキーニ      |                   | 油        | にんにく、塩、胡椒、<br>トマトケチャップ、<br>醤油、バーモントカ<br>レーフレーク、とろ<br>けるカレールウ、中<br>濃ソース、鶏だし |                    |
|             | ゆでとうもろこし        |                  |               |                     | コーン                   |                   |          |                                                                            |                    |
|             | 野菜ソテー           |                  |               | チンゲン菜               | もやし、枝豆                |                   | 油        | 塩、胡椒、コンソメ、<br>鶏だし                                                          |                    |
| 14<br>月     | 牛乳              |                  | 牛乳            |                     |                       |                   |          |                                                                            | 737 kcal<br>32.5 g |
|             | パン              |                  |               |                     |                       | パン                |          |                                                                            |                    |
|             | ローストチキン         | 鶏肉               |               |                     |                       |                   | オリーブ油    | 酒、生姜、にんにく、<br>鶏だし、塩、胡椒                                                     |                    |
|             | ドレッシングサラダ       |                  |               | 人参                  | もやし、枝豆                | 砂糖                | オリーブ油    | 塩、酢、醤油、胡椒                                                                  |                    |
|             | 煮込みスープ          | ベーコン、白<br>いんげん豆  |               | 人参、パセリ              | 玉ねぎ、キャベツ              | じゃが芋              |          | 醤油、塩、胡椒、コン<br>ソメ、鶏だし                                                       |                    |
| 15<br>火     | 日本全国味めぐり「熊本県」   |                  |               |                     |                       |                   |          |                                                                            |                    |
|             | 牛乳              |                  | 牛乳            |                     |                       |                   |          |                                                                            | 767 kcal<br>24.9 g |
|             | ご飯              |                  |               |                     |                       | 米                 |          |                                                                            |                    |
|             | 揚げぎょうざ          | 餃子               |               |                     |                       |                   | 油        |                                                                            |                    |
|             | なすのからしみ<br>そ炒め  | 鶏肉、味噌            |               |                     | なす、玉ねぎ                | でん粉               | 油、ごま油    | からし(練り)、醤油、<br>味醂                                                          |                    |
|             | タイピーエン          | 豚肉、いか            |               | 人参                  | 玉ねぎ、キャベツ、<br>きくらげ     | 春雨、でん粉            | ごま油      | 酒、醤油、鶏だし、塩、<br>胡椒                                                          |                    |
| 16<br>水     | 毎月 第3水曜日は【水産の日】 |                  |               |                     |                       |                   |          |                                                                            |                    |
|             | 牛乳              |                  | 牛乳            |                     |                       |                   |          |                                                                            | 746 kcal<br>27.7 g |
|             | ご飯              |                  |               |                     |                       | 米                 |          |                                                                            |                    |
|             | 瀬戸揚げ            | すり身、絞り豆腐、<br>卵   |               |                     | ごぼう、枝豆                | でん粉               | 油        |                                                                            |                    |
|             | のり酢和え           |                  | のり            | 小松菜、人参              | キャベツ                  | 砂糖                |          | 醤油、酢                                                                       |                    |
|             | 豚汁              | 豚肉、味噌            |               | 人参、ねぎ               | 玉ねぎ                   | じゃが芋              |          | 酒、煮干(だし用)                                                                  |                    |

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。  
★材料の都合により献立を変更することがあります。