



# 令和7年7月学校給食予定献立表

給食目標：夏の健康と食事について考えよう



1学期の給食最終日は、7月17日(木)です。

新宮町立新宮中学校

給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	お か ず	使われている食品と体内での主な働き						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
					1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:油脂類				
					魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類				
1	火	○	ホットドック	ウインナー、キャベツ、ケチャップ 豆乳クリームシチュー	鶏肉 ウインナー 豆乳・豆乳クリーム	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ・枝豆	ミルクパン じゃがいも	菜種油 大豆バター	750	32.2	29.8	
2	水	○	麦ごはん 焼きのり	塩肉じゃが 小松菜ソテー かなぎ佃煮	豚肉 ベーコン	牛乳 焼きのり かなぎ	人参・小松菜 いんげん	コーン ロマネスコカリフラワー	米・麦 じゃがいも	菜種油	756	28.5	21.6	
3	木	○	キャロット パン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ ミニフィッシュ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ いりこ	人参・パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく コーン	キャロットパン 麦・じゃがいも	オリーブ油 大豆バター	754	27.6	31.8	
4	金	○	麦ごはん	プルコギ バンサンスー 春巻き	牛肉 ハム・豆板醤 春巻	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜・にんにく きゅうり	米・麦 春雨・砂糖	菜種油 ごま油 ごま	834	25.7	31.3	
行事食:七夕														
7	月	○	七夕ちらし	キスの天ぷら 蒸し枝豆・すまし汁 七夕ゼリー	鶏肉・油揚げ 卵・豆腐 キス	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう・椎茸 えのきだけ かんぴょう・枝豆	米 麴・砂糖 小麦粉・ゼリー	菜種油	788	29.5	27.2	
旬の食材を使った献立														
8	火	○	ライ麦パン	おろしハンバーグ 夏野菜のトマト煮込み フレンチサラダ	ハンバーグ ハム ウインナー	牛乳	トマト・人参 かぼちゃ	キャベツ・玉ねぎ・ズッキーニ 大根・マッシュルーム・なす コーン・きゅうり・にんにく	ライ麦パン 砂糖	オリーブ油	772	31.6	32.7	
9	水	○	麦ごはん	さばの塩焼き 昆布和え スタミナ豚汁	さば・油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参・ねぎ	白菜・こんにゃく 大根・ごぼう にんにく	米・麦 里芋	ごま 菜種油	790	29.4	30.9	
10	木	○	ミルククレセント ロール	スパゲティミートソース フルーツポンチ	豚肉・牛肉 大豆	牛乳	トマト・人参	玉ねぎ・マッシュルーム にんにく・みかん パイン・桃	ミルクパン スパゲティ マスカットゼリー	菜種油	771	27.8	21.0	
11	金	○	牛肉ごはん	ホキフライ ごま和え すまし汁	牛肉 ホキ・ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく・白菜 えのきだけ	米・麴 砂糖・パン粉	菜種油 ごま エッグゲアマヨネーズ	771	26.5	26.5	
14	月	○	麦ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ	みそ・大豆 豚肉・豆腐 豆板醤・ハム	牛乳	人参・にら	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり 生姜・椎茸	米・麦 春雨・でん粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	770	28.1	20.9	
15	火	○	黄粉 揚げパン	ポトフ コールスローサラダ ヨーグルト	鶏肉・ウインナー ハム 黄粉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	パン 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	786	30.6	29.3	
16	水	○	麦ごはん のりかつおふりかけ	赤魚の照焼 なすの炒め煮 切干大根のみそ汁	豚肉 赤魚・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 わかめ のりかつおふりかけ	ねぎ	なす・玉ねぎ 枝豆・えのきだけ 千切大根・生姜	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油	752	35.5	19.6	
1学期給食最終日														
17	木	○	麦ごはん 福神漬	カレー キャベツとハムのサラダ	牛肉・ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆・福神漬 にんにく・生姜 キャベツ・コーン	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 カレールウ	755	25.9	22.1	

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消（住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること）に取り組んでいます。  
7月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本・大分・群馬	ピーマン・にら	大分・熊本	なす	福岡・大分・熊本
小松菜	福岡	ごぼう	青森・熊本・鹿児島	大根	熊本・山口・北海道
きゅうり	福岡・佐賀・熊本・大分	かぼちゃ	熊本・長崎	白菜	大分・長野・熊本
葉ねぎ	福岡・佐賀	ズッキーニ	宮崎・熊本・長野	人参	長崎・熊本

## 暑さに負けない食事をしよう

1年で一番暑い季節がやってきます。夏ばて予防、熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

### 1日3食、しっかり食べよう

暑くて食欲がわかないこと日もあるかもしれませんが、食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなります。とくに朝食は毎日食べるよう心がけましょう。



### 冷たいものの食べ過ぎや、飲み過ぎに注意しよう

冷たいものをとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。また、ジュースには糖が多く含まれるので、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることがあります。普段の水分補給は水か麦茶でこまめに行うようにしましょう。



### 旬の夏野菜をたくさん食べよう

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光を浴びて育つ夏野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAや、暑さのストレスに体が負けないようにするビタミンCを豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

