

令和7年度 7月学校給食献立表(B献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、 海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、芋類、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
1 (火)	麦ごはん	マーボー豆腐 のり酢和え 元氣ヨーグルト	豆腐 豚ひき肉 卵	牛乳 焼きのり ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油	804 32.5 120.0
2 (水)	麦ごはん	とり肉の揚げがらめ 野菜のおか炒め なすのつばい汁	とり肉 かつお節 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン 小ねぎ	キャベツ なす 干しいたけ	米 白麦 でん粉 砂糖 こんにやく	サラダ油	821 34.0 108.3
3 (木)	たこめし	太刀魚フライ 野菜の和え物 豆腐のみそ汁	たこ 太刀魚 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	えだ豆 キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油	770 32.4 107.5
4 (金)	ミルク 小パン	スパゲティボリタン 野菜スープ	ベーコン とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	玉ねぎ	ミルクパン スパゲティ 砂糖 じゃがいも	サラダ油	799 30.7 108.1
7 (月)	ごはん	とり肉とじゃがいものピリ辛煮 元氣スープ 石炭ビーンズ	とり肉 ふた肉 大豆	牛乳	にんじん いんげん 小ねぎ	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし	米 じゃがいも 砂糖	いりごま サラダ油 ごま油	873 33.7 131.3
8 (火)	ごはん	星のミンチカツ ひじきの春雨サラダ 魚そうめん汁 七夕ゼリー	ツナ 豚肉 魚そうめん	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小ねぎ	きゅうり 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 はるさめ 砂糖 七夕ゼリー	サラダ油 ごま油	786 26.7 120.4
9 (水)	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 ちゃんぽんみそ汁	鶏ひき肉 厚揚げ ふた肉 いか	牛乳	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	サラダ油	825 34.9 113.2
10 (木)	ジャン バラヤ	ししゃもフライ コーンともやしの炒め物 オニオンスープ	牛ひき肉 ベーコン ガルパンソ豆	牛乳 ししゃも	ピーマン にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく コーン もやし	米 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油	785 25.0 104.0
11 (金)	黒糖 パン	豚肉のカレー炒め 豆のクリームスープ	ふた肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ エリンギ	黒糖パン 砂糖	サラダ油	773 36.0 89.9
14 (月)	ごはん	白身魚のみそマヨネーズ焼き もやしのごま和え 肉団子汁	白身魚 根菜つくね	牛乳	にんじん 小ねぎ	もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 はるさめ	いりごま すりごま ノンエッグマヨネーズ	791 33.4 109.9
15 (火)	ごはん	ジンギスカン炒め なすのみそ汁	牛肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小ねぎ	玉ねぎ キャベツ にんにく なす	米 砂糖	サラダ油	773 32.7 116.1
16 (水)	食育の日 夏野菜 カレー	フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 スkimミルク 生クリーム ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす みかん パイン 黄桃 ナタデココ りんご	米 白麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	835 24.7 131.3
17 (木)	麦ごはん	豚キムチ 中華スープ みかんジュース	ふた肉 卵	牛乳	にら にんじん 小ねぎ	キムチ 玉ねぎ しめじ にんにく 干しいたけ コーン みかん果汁	米 白麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	785 29.4 117.8

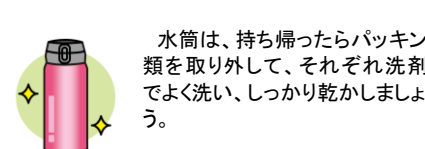
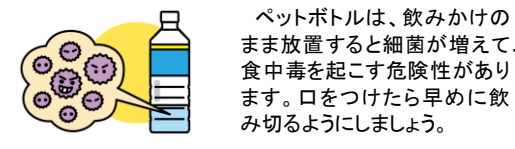
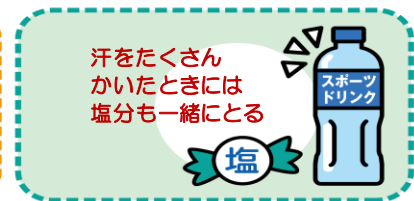
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



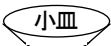
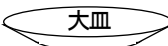
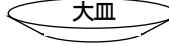
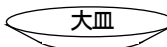
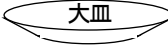
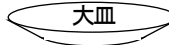
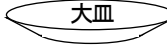
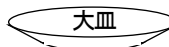
令和7年度 7月学校給食盛付表(B 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

今月はたこめしが登場します。たこは夏の旬の魚介類で、栄養素のタウリンを多く含み、疲労回復効果があります。



1日(火)  元気ヨーグルト  牛乳  のり酢和え 小皿  大皿  大碗 麦ごはん  大皿 マーボー豆腐 	2日(水)  牛乳  大皿  大碗 麦ごはん  小碗 なすの のっぺい汁 	3日(木)  牛乳  大皿  大碗 たこめし  小碗 豆腐のみそ汁 	4日(金)  牛乳  大皿  ミルク パン  小碗 野菜スープ 
8日(火)  セタゼリー  牛乳  大皿  大碗 ごはん  小碗 魚そうめん汁 	9日(水)  牛乳  大皿  大碗 ごはん  小碗 ちゃんぽんみそ汁 	10日(木)  牛乳  大皿  大碗 ジャンバラヤ  小碗 オニオン スープ 	11日(金)  牛乳  大皿  黒糖 パン  小碗 豆のクリーム スープ 
15日(火)  牛乳  大皿  大碗 ごはん  小碗 なすのみそ汁 	16日(水)  牛乳  小皿 フルーツヨーグルト  大皿  大碗 ごはん  小碗 カレールウ  いつでも 多めです  かけて 食べる  夏野菜カレー	17日(木)  牛乳  みかん ジュース  大皿  大碗 麦ごはん  小碗 中華スープ 	夏野菜カレーは、夏が旬の野菜がたくさん入っています。夏野菜を食べて、夏バてしない体づくりをしましょう! 

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

★七夏の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。のどごしがよく食べやすいそうめんは、暑さで食欲が減るこの時期にぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



世界遺産登録10周年
記念の給食を食べよう!



大牟田市の三池炭鉱宮原坑・鉄道敷跡・三池港の3つの施設が、「明治日本の産業革命遺産」としてユネスコから世界文化遺産に選ばれて、10周年になります。それにちなみ、今月の給食には世界遺産登録記念メニューが登場します。石炭ビーンズは、炒り大豆に溶かしたココアと砂糖をからめ、さらにココアをまぶして石炭に見立てた料理です。石炭ビーンズを食べて、10周年をお祝いしましょう。

