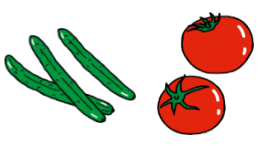




日付 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき						調味料	エネルギー	一口メモ	
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん			たんぱく質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質エネルギー比			
		からだをつくるもとになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		エネルギーのもとになるしょくひん		食塩相当量			
1 (火)	こくとうコッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン こくとう		508 kcal	ビーフン ビーフンは中国発祥の食材で、米でできた麺です。英語で「ライスヌードル」といい、中国語では米粉と書きます。給食では豚肉、野菜を入れ、具だくさんの炒め料理にしています。		
	五もくビーフン		ぶた肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	ビーフン	あぶら ごまあぶら		21.3 g	
	ちゅうかスープ		(とり肉)		にんじん チンゲンサイ (ニラ)	たまねぎ しいたけ (たまねぎ にんにく)	(パンこ さとう)	あぶら ぶたあぶら ごまあぶら		31.2%	
										3.1 g	
2 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		598 kcal	酢 酢の種類は原料別にかくさんあり、穀物酢、米酢、りんご酢など、それぞれに味や香りも異なります。		
	肉づめいなり		(とり肉 ぶた肉 あぶらあげ さかなすりみ)			(たまねぎ にんじん)	(でんぶん さとう) さとう			(しょうゆ しお) しょうゆ さけ	21.4 g
	すのもの			わかめ		きゅうり	さとう			しお す しょうゆ	25.4%
	チャンポンみそしる		ぶた肉 えび みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ		あぶら		さけ とりがら	1.9 g
3 (木)	パン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン		538 kcal	マリネサラダ マリネとは、材料を酢や油などを合わせた調味液に漬けたものを言います。今日はキャベツとたまねぎを使っています。		
	かぼちゃコロツケ		(ぶた肉)		(かぼちゃ ほうれんそう にんじん)	(たまねぎ)	(パンこ じゃがいも さつまいも さとう)	あぶら		(しおこしょう しろワイン)	17.5 g
	マリネサラダ					キャベツ たまねぎ にんにく		あぶら		しお こしょう す	38.0%
	イタリアふうやさいスープ		ベーコン	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ			とりがら しおこしょう	2.2 g
4 (金)	ガバオライス	ぎゅうにゅう	とり肉	ぎゅうにゅう	ピーマン 赤パプリカ パプリカ	にんにく たまねぎ たけのこ コーン	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	576 kcal	ガバオライス 「ガバオライス」とは、タイ料理で、パプリクで炒めた肉や野菜をかけたご飯のことです。豆ばんじやんやオイスターソースなどで味付けをし、暑い季節にも食べやすい料理になっています。	
	ワンタンスープ		ぶた肉		にんじん ねぎ	もやし	ワンタンかわ		とりがら コンソメ しょうゆ しおこしょう		20.4 g
											23.3%
											1.7 g
7 (月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		585 kcal	七夕(7月7日) 魚そうめん汁は天の川をイメージしています。また、切り口が星の形をした旬のオクラを使った和え物があります。		
	あじフライ		(あじ)			(パンこ こむぎこ)	あぶら			(しお)	20.2 g
	オクラのおかかあえ		けずりぶし		オクラ		さとう	ごま ごまあぶら		しお しょうゆ	22.8%
	うおそうめんじる		うおそうめん		にんじん ねぎ	たまねぎ	ふ			しお しょうゆ	1.6 g
8 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		627 kcal	もやし 大豆や緑豆などの豆が発芽した部分です。食物繊維やビタミンCがたっぷり含まれています。		
	かぼちゃのそぼろに		とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	さとう	あぶら		しょうゆ さけ しお	18.3 g
	もやしとぶた肉のカレーいため		ぶた肉		ピーマン	もやし にんにく		あぶら		しお カレーこ しょうゆ	19.7%
											1.3 g
9 (水)	パエリア	ぎゅうにゅう	えび ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	こめ	オリーブあぶら バター	517 kcal	パエリア スペイン東部のバレンシア地方発祥の米料理です。本場では山の幸、海の幸など入れ、平たい大きなフライパンのようなパエリア鍋を使って蓋をしなくてOKです。	
	サラダ					キャベツ きゅうり コーン		みやまの花オイル	しお こしょう す		16.8 g
	マカロニスープ		レンズまめ ベーコン		にんじん パセリ トマト	にんにく	マカロニ		コンソメ ケチャップ しょうゆ しおこしょう		22.8%
											2.0 g
10 (木)	ミルクコッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (ぜんしふんにゅう だっしふんにゅう)			パン		555 kcal	きゅうり 夏が旬の野菜です。「Least calorific fruit(最もカロリーが低い果実)*植物学上、果実は果物に含まれる」としてギネス記録にも登録されています。		
	やきそば		ぶた肉 えび かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	めん	あぶら		さけ ウスター オイスター ケチャップ しおこしょう やきそばソース	24.8 g
	きゅうりのキムチ					きゅうり		ごまあぶら		しょうゆ とうがらし しお	27.2%
											2.9 g
11 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		594 kcal	夏野菜カレー 夏の陽ざしを浴びて育ったビタミンAやビタミンCがたっぷりのかぼちゃ・トマト・ピーマン・なすなどの夏野菜を使っています。旬の野菜がたくさん入ったカレーです。		
	なつやさいカレー		とり肉 レンズまめ		かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく りんご		あぶら カレールウ		ケチャップ ウスター ワイン しおこしょう カレーこ	19.5 g
	かいそうサラダ			わかめ つのまた キリンサイ こんぶ		きゅうり				あおじドレッシング しお	18.8%
											2.1 g
14 (月)	わかめごはん(すくなめ)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (あじわかめ)			こめ むぎ		641 kcal	ゴーヤ 緑のゴーヤは苦いですが、収穫せずにそのままにしておく黄色の苦くないゴーヤになります。給食ではゴーヤをゆでて、苦みを減らしています。		
	ぶつかけうどん					うどん		めんつゆ			21.1 g
	ゴーヤチャンプル		とうふ ぶた肉 けずりぶし たまご		ゴーヤ ニラ	もやし		あぶら ごまあぶら		しお しょうゆ	19.4%
											1.9 g
15 (火)	パン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン		509 kcal	鶏肉のトマト煮 旬のトマトやピーマンを使っています。にんにくが効いていて食欲をそそる味付けになっています。		
	とり肉のトマトに		とり肉		トマト ピーマン	にんにく たまねぎ	マカロニ	あぶら		ワイン とりがら しおこしょう ケチャップ パプリカ ブイヨン しょうゆ しおこしょう ローリエ	26.4 g
	ベジタブルスープ				にんじん	たまねぎ キャベツ					27.2%
											2.5 g
16 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		600 kcal	さば 脳の働きをよくしたり(DHA)、血の流れをよくしたり(EPA)する栄養素が含まれています。		
	さばのかばやき		さば			でんぶん さとう	ごま あぶら	さけ しょうゆ			24.3 g
	三しょくあえ				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		しお しょうゆ す	21.3%
	なすのみそしる		みそ	わかめ	なす たまねぎ	じゃがいも	じゃがいも				1.7 g
17 (木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン		572 kcal	カレースパゲティ 人気のスパゲティです。よく炒めたたまねぎに、コーンを入れて甘み・旨みがあり、カレーの風味も生きていて、ピーマンやしめじもおいしく食べられます。		
	カレースパゲティ		ベーコン	チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン しめじ	スパゲティ	あぶら		しお カレーこ ケチャップ デミソース コンソメ ソース こしょう しょうゆ	19.9 g
	キャベツとパインのサラダ					キャベツ きゅうり パイン		あぶら		す しおこしょう	30.2%
											2.5 g
18 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		592 kcal	かぼちゃ 免疫力を高めるには欠かせない野菜です。βカロテンが必要に応じてビタミンAに変わるからです。ビタミンAは体外から侵入したウィルスに対する粘膜の保護にも大活躍です。かぼちゃの旬は7月～9月ごろです。		
	たかなのスタミナため		ぶた肉		たかなづけ にんじん にら	もやし		あぶら		しょうゆ とうがらし	23.6 g
	かぼちゃのみそしる		とうふ みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきだけ					24.0%
											2.2 g

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。



なつやす しょくせいかつ かんが

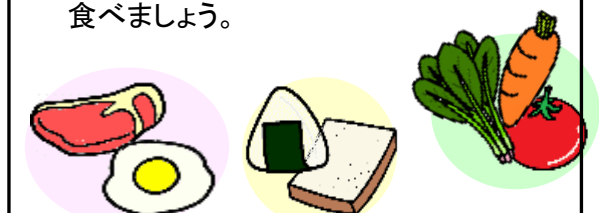
夏休みの食生活について考えよう



基準値	今月の平均栄養所要量	
624 kcal	エネルギー	572 kcal
24.0 g	たんぱく質	21.1 g
25～30%	脂質エネルギー比	24.9%
2.0g以下	食塩相当量	2.1 g

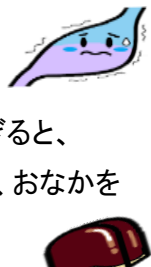
な **何でも食べて 夏バテ知らず**

1日30品目を目標に赤・黄・緑の食べものを取り合わせて食べましょう。



つ **冷たいものは ほどほどに**

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、おなかをこわしやすくなります。



や **夜食に 気をつけよう**

夜ふかしをして寝る直前に食べるのはやめましょう。



す **好ききらいを なくそう**

食事や食べものを作った人に感謝の気持ちで、きらいなものでも一口食べてみましょう。



み **三日坊主に 注意!**

生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送みましょう。



の **飲むなら 麦茶か牛乳を**

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶か水で。栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。



し **室内よりも 外で遊ぼう**

外で動く時は熱中症に、室内ですぐす時は、冷房に注意しましょう!



よ **よくかんで 食べよう**

めん類ばかりでなく、かみごたえのある食べものとり入れて よくかみましょう。



く **薬(サブリ)を飲むより 食べ物を**

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。



し **時間を決めて 1日3食**

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう!



だらだら食べるのは体によくないよ!

令和7年度7月 学校給食献立表

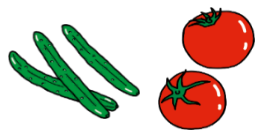


みやま市立
中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ	
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)					
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
								その他			
1 (火)	黒糖コッペパン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン 黒糖		コンソメ しょうゆ 塩こしょう 酒 オイスター (しょうゆ 塩 オイスター)	671 kcal	ビーフン	
	五目ビーフン	豚肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	ビーフン	油 ごま油	塩こしょう 酒 オイスター (しょうゆ 塩 オイスター)	28.3 g		
	中華スープ	(鶏肉)		にんじん チンゲン菜 (ニラ)	たまねぎ しいたけ (たまねぎ にんにく)	(パン粉 砂糖)	(油 豚脂 ごま油)	鶏がら しょうゆ 塩 こしょう	30.4%		
									4.2 g		
2 (水)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			694 kcal	酢	
	肉詰めいなり	(鶏肉 豚肉 油揚げ 魚すり身)			(たまねぎ にんじん)	(でん粉 砂糖) 砂糖		(しょうゆ 塩)しょうゆ 酒	25.1 g		
	酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖		塩 酢 しょうゆ	23.2%		
	チャンポンみそ汁	豚肉 えび みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ		油	酒 鶏がら	2.3 g		
3 (木)	パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン			674 kcal	マリネサラダ	
	かぼちゃコロッケ	(豚肉)		(かぼちゃ ほうれん草 にんじん)	(たまねぎ)	(パン粉 じゃがいも さつまいも 砂糖)	油	(塩こしょう 白ワイン)	21.0 g		
	マリネサラダ				キャベツ たまねぎ		油	塩 こしょう 酢	37.5%		
	イタリア風野菜スープ	ベーコン	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ		鶏がら 塩こしょう	2.8 g		
4 (金)	ガパオライス	牛乳	鶏肉	牛乳	ピーマン 赤パプリカ バジル	にんにく たまねぎ たけのこ コーン	米 麦 砂糖	ごま油	オイスター 酒 コンソメ 豆ばんじやん しょうゆ	713 kcal	ガパオライス
	ワントンスープ	豚肉		にんじん ねぎ	もやし	ワントン皮		鶏がら コンソメ しょうゆ 塩こしょう	25.7 g		
									22.7%		
									2.3 g		
7 (月)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			723 kcal	セタ(7月7日)	
	あじフライ	(あじ)				(パン粉 小麦粉)	油	(塩)	25.1 g		
	オクラのおかかあえ	削り節		オクラ		砂糖	ごま ごま油	塩 しょうゆ	22.5%		
	魚そうめん汁	魚そうめん		にんじん ねぎ	たまねぎ	ふ		塩 しょうゆ	2.1 g		
8 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			748 kcal	もやし	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩	21.6 g		
	もやしと豚肉のカレー炒め	豚肉		ピーマン	もやし にんにく		油	塩 カレー粉 しょうゆ	18.5%		
									1.6 g		
9 (水)	パエリア	牛乳	えび ウインナー	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	米	オリーブ油 パター	672 kcal	パエリア	
	ミートオムレツ	(卵 牛肉 豚肉)		(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ)	(でんぶん 砂糖)	(油)	ターメリック 塩こしょう コンソメ ワイン	23.8 g		
	サラダ				キャベツ きゅうり コーン		みやま菜の花オイル	塩 こしょう 酢	24.6%		
	マカロニスープ	レンズ豆 ベーコン		にんじん パセリ トマト	にんにく	マカロニ		コンソメ ケチャップ しょうゆ 塩こしょう	2.6 g		
10 (木)	ミルクコッペパン	牛乳	牛乳 (全脂粉乳 脱脂粉乳)			パン			689 kcal	きゅうり	
	焼きそば	豚肉 えび かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	麺	油	酒 ウスター オイスター ケチャップ 塩こしょう 焼きそばソース	30.6 g		
	きゅうりのキムチ				きゅうり		ごま油	しょうゆ 唐辛子 塩	25.7%		
									3.9 g		
11 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			714 kcal	夏野菜カレー	
	夏野菜カレー	鶏肉 レンズ豆		かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく りんご		油 カレールウ	ケチャップ ウスター ワイン 塩 カレー粉 こしょう	22.9 g		
	海藻サラダ		わかめ つのまた キリンサイ 昆布		きゅうり			青じそドレッシング 塩	17.4%		
									2.8 g		
14 (月)	わかめごはん(少なめ)	牛乳	牛乳 (味わかめ)			米 麦			812 kcal	ゴーヤ	
	ぶっかけうどん					うどん		めんつゆ	26.1 g		
	ゴーヤチャンプル	豆腐 豚肉 けずり節 卵		ゴーヤ ニラ	もやし		油 ごま油	塩 しょうゆ	17.7%		
									2.5 g		
15 (火)	パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)			パン			632 kcal	鶏肉のトマト煮	
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		トマト ピーマン	にんにく たまねぎ	マカロニ	油	ワイン 鶏がら 塩こしょう ケチャップ パプリカ	32.9 g		
	ベジタブルスープ			にんじん	たまねぎ キャベツ			フイヨン しょうゆ 塩 こしょう ローリエ	25.6%		
									3.1 g		
16 (水)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			748 kcal	さば	
	さばのかば焼き	さば		にんじん	きゅうり キャベツ	でんぶん 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ	31.5 g		
	三色あえ					砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	21.2%		
	なすのみそ汁	みそ	わかめ		なす たまねぎ	じゃがいも			2.2 g		
17 (木)	コッペパン	牛乳◎	牛乳 (脱脂粉乳)			パン			786 kcal	カレースパゲティ	
	カレースパゲティ	ベーコン	チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン しめじ	スパゲティ	油	塩 カレー粉 ケチャップ デミソース コンソメ	27.7 g		
	キャベツとパインのサラダ				キャベツ きゅうり パイン		油	ソース こしょう しょうゆ 酢 塩こしょう	30.6%		
									3.4 g		
18 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			711 kcal	かぼちゃ	
	高菜のスタミナ炒め	豚肉		高菜漬 にんじん にら	もやし		油	しょうゆ 唐辛子	28.7 g		
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきだけ				23.0%		
									2.8 g		

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

今月の平均栄養所要量		
基準値	エネルギー	713 kcal
819 kcal	たんぱく質	26.5 g
30.0 g	脂質エネルギー比	24.2%
25～30%	食塩相当量	2.8 g
2.5g以下		



夏休みの食生活について考えよう



な

何でも食べて
夏バテ知らず

1日30品目を目標に赤・黄・緑の食べものを取り合わせて食べましょう。

★つ

冷たいものは
ほどほどに

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、おなかをこわしやすくなります。

や

夜食に
気をつけよう

夜ふかしをして寝る直前に食べるのはやめましょう。

す

好ききらいを
なくそう

食事や食べものを作った人に感謝の気持ちで、きらいなものでも一口食べてみましょう。

み

三日坊主に
注意！

生活のリズムが大切です。だからだせず規則正しい生活を送りましょう。

の

飲むなら
麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶か水で。栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。

し

室内よりも
外で遊ぼう

外で動く時は熱中症に、室内ですぐず時は、冷房に注意しましょう！

よ

よくかんで
食べよう

めん類ばかりでなく、かみごたえのある食べものもとり入れてよくかみましょう。

く

薬(サブリ)を飲むより
食べ物を

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。

じ

時間を決めて
1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう！

だから食べるのは体によくないよ！