

令和7年
7月分

学校給食予定献立表

長崎市西泊中学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						中学校
			体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質
1	火	ごはん					こめ		831
		牛乳		牛乳					
		春雨スープ	とりにく		にんじん こまつな	はくさい	はるさめ	油	29.3
		スーパエコ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	でんぶん さとう	油	
2	水	コッペパン					コッペパン		807
		牛乳		牛乳					
		米粉と豆乳のスープ	ベーコン とうにゆう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ	油	34.8
		オープンオムレツ	たまご とりひきにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	
		ラタウイユ			ピーマン トマト	なす たまねぎ スズキーニ にんにく		オリーブ油	
3	木	ごはん					こめ		768
		牛乳		牛乳					
		南瓜とじゃがいものそぼろ煮	ぶたひきにく ほうてん		にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう でんぶん	油	30.6
		いりこかりんとう		にぼし			くろざとう		
		野菜の昆布和え		しおこんぶ	にんじん こまつな	はくさい			
4	金	黒砂糖パン					くろざとうパン		777
		牛乳		牛乳					
		皿うどん	ぶたにく はんぺん ちくわ いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶん	油	33.9
		焼きぎょうざ	ぎょうざ						
		大根の炒め物	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	ごま油	
7	月	ごはん					こめ		796
		牛乳		牛乳					
		そうめんの吸い物	はんぺん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうがん しいたけ	そうめん		21.3
		星のコロッケ					コロッケ	油	
		キャベツとオクラのごま和え			オクラ	キャベツ	さとう	ごま	
8	火	ビビンバ丼(麦ごはん)					こめ おおむぎ		790
		ビビンバ丼(肉)	ぶたにく			にんにく	さとう	油	
		ビビンバ丼(野菜)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油	33.7
		牛乳		牛乳					
		中華卵スープ	たまご とりにく		にんじん にら	たまねぎ はくさい しいたけ	でんぶん	油	
		ももゼリー					ももゼリー		
9	水	はちみつパン					はちみつパン		861
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティナポリタン	ウインナー ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	34.4
		ツナサラダ(ツナ)	ツナ			レモン			
		ツナサラダ(野菜)				キャベツ きゅうり	さとう	油	
		チーズ		チーズ					
10	木	麦ごはん					こめ おおむぎ		772
		牛乳		牛乳					
		つみれ汁	つみれ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ			33.9
		鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく						
		夏野菜と豚肉のみそ炒め	ぶたにく あつあげ むぎみそ		にんじん	なす にがうり	さとう	油	
11	金	コッペパン					コッペパン		816
		牛乳		牛乳					
		スコッチブロス	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	おしむぎ じゃがいも	油	34.0
		あじフライ	あじフライ					油	
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま 油	
		いちごジャム					いちごジャム		
14	月	ごはん					こめ		800
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく だいず あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ ふかねぎ	さとう でんぶん	油	29.1
		中華サラダ(アーモンド入り)			にんじん	きゅうり だいこん	さとう はるさめ	ごま油 アーモンド	

令和7年
7月分

学校給食予定献立表

長崎市西泊中学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					小学校
			体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質
15	火	ごはん					こめ	
		牛乳		牛乳				
		冬瓜のみそ汁	あつあげ こめみそ		こまつな	たまねぎ とうがん		
		さばの照り焼き	さば				さとう	油
		茎わかめの炒め物	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	だいこん	さとう	油
16	水	コッペパン					コッペパン	
		牛乳		牛乳				
		卵とトマトのスープ	たまご ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	でんぶん	油
		スパイシーチキン	とりにく				でんぶん こめこ	油
		マカロニサラダ				キャベツ とうもろこし	マカロニ さとう	油
17	木	夏野菜カレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ	
		夏野菜カレーライス(ルウ)	ぶたにく ぶたレバー		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく		油 カレールウ
		牛乳		牛乳				
		豆のソテー	だいず ウインナー		さやいんげん	とうもろこし	おおふくめめ きんときまめ	油
		すいか				すいか		

7月10日に登場！「夏野菜と豚肉のみそ炒め」

毎年、夏休みに実施している「給食料理レシピコンクール」において、努力賞を受賞したレシピ「夏野菜と豚肉のみそ炒め」が、7月10日の給食に登場します。
今が旬の夏野菜(なす・にがうり)のみそ炒めにした料理で、ご飯が進む味付けになっています。給食でも好評のメニューの一つです！
今年の夏休みにも、募集がある予定です。ぜひ応募してみてください♪
自分が考えた料理が実際に給食に登場するかも！？

夏を健康に過ごす^{けつ}秘訣を知ろう

冷たいものの飲みすぎや
食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

朝ごはんをしっかり食べよう

1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事なはたらきをします。特に、朝ごはんは1日を元気に始めるための大事な食事です。みそ汁は夏の水分補給にも役立ちます。

夏野菜をたくさん食べよう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。すいかなどのくだものはおやつにもいいですね。

牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると、牛乳を飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときに飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

冷房に気を付けよう

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などの時間を利用して、外に出て体を動かし汗をかきましょう。

夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。