



令和7年

7月

献立表



高浜市教育委員会
高浜中学校献立

今月の目標

<給食の時間> 食事の環境を整えよう

<食育> 暑さに負けない食事をしよう

日曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとなる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《黄》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
たんばく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		720
		ぶた肉の塩こうじいため	ぶた肉		ピーマン	もやし エリンギ しょうが	でんぷん	ごま油	
		かぼちゃのあま煮	とり肉		かぼちゃ		砂糖		
		たこボールのすまし汁	たこ すりみ 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん		
		発酵乳		発酵乳					
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		724
		コーンしゅうまい	ぶた肉 とり肉			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 砂糖 でんぷん		
		夏野菜のみそいため	とり肉 赤みそ		にんじん ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン なす たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
		春雨のかきたまスープ	ベーコン たまご かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	はるさめ	ごま油	
3	木	ナン 牛乳		牛乳			ナン		731
		にんじんとお豆の チキンキーマカレー	とり肉 大豆 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく	カレールウ		
		のり塩ポテト		青のり			じゃがいも	油	
		こんにゃくサラダ		わかめ			こんにゃく きゅうり とうもろこし	青じそドレッシング	
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		730
		いわしの梅煮	いわし		赤じそ	うめぼし	砂糖 でんぷん		
		じゃがいものうま煮	とり肉 はんぺん		にんじん	たまねぎ えだ豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
		ピリからこんぶ和え		こんぶ		きゅうり キャベツ		ごま	
7	月	🎉 七夕献立 「七夕の節句(笹の節句)」にちなみ、「そうめん汁」「七夕ゼリー」を実施します。また、たくさんの星の形をした食べものが登場します。							
		ごはん 牛乳		牛乳				米	
		お星さまにんじんと ひじきのいため煮	まぐろ油づけ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし		砂糖	
		えだ豆コロッケ				えだ豆 たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぷん		油
		そうめん汁	とり肉 かまぼこ		オクラ にんじん	はくさい えのきたけ	そうめん		
		七夕ゼリー					七夕ゼリー		
8	火	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		785
		照り焼きハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ラード	
		野菜ソテー			にんじん	キャベツ		油	
		パンフキンポターージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	ベシヤメルソース		
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		729
		ピリから三色そぼろどんの具	ぶた肉 とり肉		にら	とうもろこし しいたけ	砂糖		
		厚焼きたまご	たまご				砂糖 でんぷん	油	
		夏野菜とベーコンの うま塩スープ	ベーコン 油あげ		オクラ にんじん	たまねぎ とうがん にんにく			
10	木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		793
		豆乳担々ラーメンスープ	ぶた肉 豆乳 白みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ		ごま	
		しそ入りとり春巻き	とり肉		青じそ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ	はるさめ 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	
		ツナとじゃがいもの オイスターソースいため	まぐろ油づけ		ピーマン	しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖	ごま油	
11	金	🎉 「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう。							
		ごはん 牛乳		牛乳				米	
		子持ちししゃもフライ		ししゃも				パン粉 小麦粉	油
		切干し大根のさっぱりサラダ	カワラッキー賞受賞献立 🎉		にんじん	切干し大根 キャベツ とうもろこし レモン果汁		砂糖	ごま油
		栄養満点!! 彩りあざやかなミネストローネ	ベーコン ちくわ 大豆	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆		オリーブオイル	



日曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとなる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《黄》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
たんばく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		720
	揚げどりととうがんのくす煮	とり肉 うすらたまご		さやいんげん にんじん	とうがん しょうが	砂糖 でんぷん	油	
	ぶた肉となすのうまみそ汁	ぶた肉 豆腐 赤みそ 白みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす えのきたけ		ごま油	
	冷凍みかん				みかん			
15 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		754
	夏野菜のカレーシチュー	ぶた肉 豆乳		かぼちゃ にんじん トマト	にがうり えだ豆 たまねぎ なす にんにく しょうが	カレールウ		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			
	カラフルマカロニソテー	まぐろ油づけ		ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン しめじ	マカロニ	オリーブオイル	
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		770
	揚げぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	ラード 油	
	シャーレン豆腐	えび 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	春雨の中華和え			にんじん	きゅうり もやし しょうが	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
17 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		727
	なすのトマトソースベンネ	まぐろ油づけ		にんじん パセリ トマト	なす たまねぎ にんにく	ペンネ 砂糖 ハヤシルウ デミグラスソース	オリーブオイル	
	コーンサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	
	ベーコンととうがんの コンソメスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ しめじ			
	シークワサーゼリー					シークワサーゼリー		

お知らせ

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

間もなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、9月を元気に迎えられるよう、夏休み中の食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日かかさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強や運動に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度の水分をのどがかわいたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどのかわきを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは、時間を決め、適量をお皿に取り分けて食べましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつで不足しがちな栄養を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト 牛乳 小魚 チーズ 小松菜 ひじき 豆腐 切干大根 干しえび

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。

きくらげ いわし ほししいたけ さけ

給食回数 13回
☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。

