

令和8年 7月 学校給食献立表

周南市立住吉中学校給食センター

日・曜日	献立名	野菜メニューコンクール 給食賞 受賞作品	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
			(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1水	麦ごはん 夏野菜かくれんぼドライカレー		ぶたにく、こうやどうふ	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン にんにく、パセリ	こめ、むぎ、あぶら	637	768	いもるい
	ゆでとうもろこし 冷凍パン			とうもろこし パンアップル		24.9	29.6	
2木	減量ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ わかめうどん		ちくわのいそべあげ とりにく、かまぼこ、わかめ	あかしそ もやし、にんじん、キャベツ にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、あぶら ごまさとう うどん	615	732	きのこ るい
						23.2	27.2	
3金	パン ミートボールのブラウンソース煮 ブロッコリーといかのマリネ マーマレード		ミートボール いか	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、トマト ブロッコリー、にんじん、ピーマン(あかき)	パン、じゃがいも、さとう オリーブあぶら、さとう マーマレード	592	754	まめるい
						24.0	30.4	
6月	小黒糖パン たらこスパゲティ ツナサラダ 【中学】チーズ		ベーコン、たらこ ツナ(まぐろあぶらづけ) 【中学】チーズ	しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、きゅうり	パン、こくとう スパゲッティ、オリーブあぶら ごまあぶら、さとう	588	802	くだもの
						23.4	31.6	
7火	麦ごはん 星のコロッケ きりぼしだいこんのごま炒め 七タ汁 七タゼリー	七夕献立	ツナ(まぐろあぶらづけ) かまぼこ、あぶらあげ	きりぼしだいこん、こまつな たまねぎ、にんじん、オクラ	こめ、むぎ、コロッケ、あぶら あぶら、さとう、ごま ビーフン、ゼリー	656	769	かいそう るい
						20.7	24.5	
8水	麦ごはん 豚キムチ かきたま汁 冷凍みかん		ぶたにく たまご、とうふ	にんじん、はくさいキムチ、もやし、にら にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ みかん	こめ、むぎ、あぶら でんぷん	590	707	さかな
						26.4	31.7	
9木	麦ごはん あじぎょうざ 山口野菜の和え物 地場産豚汁 小野菜ムース	地場産給食	あじぎょうざ ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、もやし、にんじん にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	こめ、むぎ さとう じゃがいも、おのちやムース	620	748	くだもの
						24.4	29.4	
10金	パン 白身魚のマリネ 野菜スープ りんごジャム		たら とりにく	たまねぎ、にんじん、レモン たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ	パン、あぶら、さとう、でんぷん じゃがいも りんごジャム	589	748	いろのこ い やさ
						25.9	32.9	
13月	パン フランクフルト キャベツのケチャップ和え チャウダー		フランクフルト とりにく、ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ、にんじん、はくさい	パン じゃがいも	593	764	しゅじつ るい
						28.1	35.1	
14火	麦ごはん いわしのしょうが煮 ささみときゅうりのさっぱり和え なすのみそ汁		いわしのしょうがに とりにく とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、うめ なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ ごま、ごまあぶら、さとう じゃがいも	591	720	きのこ るい
						22.9	27.4	
15水	麦ごはん ゴーヤチャンプルー 冬瓜ともずくのスープ 黒糖まめ	郷土料理:沖縄	ぶたにく、たまご とうふ、かつおぶし とりにく、あぶらあげ、もずく だいず	にがうり、もやし、にんじん たまねぎ、とうがん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら でんぷん こくとう	585	706	しゅじつ るい
						27.6	32.9	
16木	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 ぎょうざ もやしときゅうりの中華あえ		とうふ、とりにく、みそ ぎょうざ	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり、もやし	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう、ごま	612	783	さかな
						23.7	29.5	
17金	パン ミルクスープ 白身魚のフライ ポテトサラダ		とりにく、ぎゅうにゅう しろみざかなフライ チキンハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ にんじん、きゅうり	パン あぶら じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	640	800	かいそう るい
						25.5	31.1	

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方は、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

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

- お知らせ
- ◆ 食物アレルギーのある方に対応するため、「詳細な献立表」や「原材料配合表」を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
 - ◆ ミートボールやゼリーなどの加工品は、いろいろな材料で作っているため、学校給食献立表の「主な材料」には料理名で記載しています。詳しい材料については「原材料配合表」をご覧ください。
 - ◆ 主な材料の太字で書いてある食材は、県内産と市内産です。
 - ◆ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
 - ◆ 中学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(金)、中学校給食費(8月)の納付期限は8月31日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

