令和７年７月　学校給食予定献立表（中学校･義務教育学校７～９年生）

〈今月の目標〉　夏を元気に過ごそう

総社市地食べ学校給食センターえがお

はし	日 曜	献立名	おもな材料 おもに体をつくる 1群	2群	おもに体の調子をととのえる 3群	4群	おもにエネルギーのもと 5群	6群	調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質（g）
○	1 (火)	今日のめあて（食育の観点）感謝して食べよう（感謝の心） ごはん　牛乳　麻婆豆腐 もやしの酢の物	豆腐 豚肉 豚レバー 赤味噌	牛乳 わかめ 糸かまぼこ	にんじん ねぎ	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ 干しいたけ　きゅうり もやし	米 砂糖	ごま油	しょうゆ　酢 オイスターソース トウバンジャン	726 32.1
○	2 (水)	今日のめあて（食育の観点）食中毒を防ぐ方法を知ろう（食事の重要性） ごはん　牛乳　メンチカツ 小松菜の和え物　里芋の味噌汁	メンチカツ ちくわ 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし　たまねぎ しめじ	米 砂糖 さといも	油	しょうゆ　だしけずり だしこんぶ　だしのもと	759 27.0
	3 (木)	今日のめあて（食育の観点）夏野菜の効能をしり、進んで食べよう（食品を選択する能力） 夏野菜カレー　牛乳 大根サラダ	牛肉	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ	にんにく　たまねぎ しょうが　なす だいこん　キャベツ とうもろこし　レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	カレールウ　スープストック ウスターソース　しょうゆ 酢	760 24.6
○	4 (金)	今日のめあて（食育の観点）七夕にちなんだ食事を味わおう（食文化） 麦ごはん　牛乳　鰆のごま味噌だれ さやいんげんの大豆和え 赤米うどんの七夕汁　一口ゼリー（りんご）	鰆 中味噌 大豆 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ　もやし だいこん　えのきたけ	米　麦 砂糖 赤米うどん 一口ゼリー（りんご）（個装）	ごま	塩　しょうゆ 酢　だしこんぶ だしけずり　だしのもと	690 29.6
	7 (月)	今日のめあて（食育の観点）成長期に必要なカルシウムを多く含む食品を積極的に食べよう（食品を選択する能力） コーンピラフ　牛乳　かぼちゃコロッケ ツナサラダ　プルーン	ベーコン ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん かぼちゃ コロッケ 黄ピーマン	たまねぎ　グリンピース マッシュルーム　もやし とうもろこし　レモン果汁 プルーン（個装）	米 砂糖	油 オリーブオイル	チキンスープ　塩 野菜ブイヨン　こしょう しょうゆ　酢	711 22.8
○	8 (火)	今日のめあて（食育の観点）地域でとれる食品を知ろう（食文化） ごはん　牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛味噌炒め ごぼうのごまサラダ　甘夏ゼリー	豚肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳	にんじん	しょうが　キャベツ たけのこ　干しいたけ 白ねぎ　ごぼう きゅうり　とうもろこし	米 砂糖 甘夏ゼリー（個装）	ごま ごま油	しょうゆ　トウバンジャン テンメンジャン　酢	709 28.3
○	9 (水)	今日のめあて（食育の観点）石けんを使って丁寧な手洗いをしよう（心身の健康） 麦ごはん　牛乳　炒り鶏 ゆかり和え　黒糖ビーンズ	鶏肉 ちくわ 黒糖ビーンズ（個装）	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが　ごぼう れんこん　干しいたけ キャベツ　もやし	米　麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖		しょうゆ　ゆかり	716 28.2
○	10 (木)	今日のめあて（食育の観点）一日３食の食事を大切にして丈夫な体を作ろう（心身の健康） ごはん　牛乳　豚肉の生姜炒め おかか和え　夏野菜の味噌汁	豚肉 糸かつお 油揚げ 中味噌	牛乳 豆腐	にんじん かぼちゃ オクラ	しょうが　たまねぎ きゅうり　だいこん もやし　なす	米 砂糖		しょうゆ　だしけずり だしこんぶ　だしのもと	705 31.6
○	11 (金)	今日のめあて（食育の観点）正しい箸の使い方で食事をしよう（社会性） ごはん　牛乳　ひじきと里芋の煮物 春雨の和え物　アーモンド	鶏肉 さつま揚げ ハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ　れんこん キャベツ　きゅうり	米　春雨 さといも 砂糖	オリーブオイル アーモンド（個装）	しょうゆ　だしのもと 酢	730 28.8
	14 (月)	今日のめあて（食育の観点）水分補給の大切さを知り　こまめに水分を補給しよう（心身の健康） パン　牛乳　ポークビーンズ かぼちゃサラダ	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ トマトピューレ	にんにく　たまねぎ しめじ　グリンピース もやし	パン じゃがいも 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ（個装）	ケチャップ　塩 ウスターソース　こしょう スープストック	764 34.8
○	15 (火)	今日のめあて（食育の観点）麺料理の栄養を高める方法を知ろう（心身の健康） 鶏しょうゆラーメン　牛乳　揚げ餃子 ちりめん和え	鶏肉 餃子	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	にんにく　しょうが キャベツ　たけのこ きくらげ　干しいたけ きゅうり　だいこん	中華麺 砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ　塩 中華スープの素　こしょう オイスターソース　酢	708 32.6
○	16 (水)	今日のめあて（食育の観点）ゴーヤの苦み成分に含まれる効能を知り味わって食べよう（食品を選択する能力） ごはん　牛乳　ゴーヤチャンプルー キャベツの和え物　グレープゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが　たまねぎ もやし　キャベツ とうもろこし　にがうり	米 ビーフン 砂糖 グレープゼリー（個装）	オリーブオイル	中華スープの素 塩　こしょう しょうゆ　酢	739 30.0
○	17 (木)	今日のめあて（食育の観点）食事の手伝いや料理に挑戦してみよう（社会性） ごはん　牛乳　鯖の塩焼き 沢庵和え　じゃがいもの味噌汁	鯖 油揚げ 中味噌	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	たくあん　もやし きゅうり　たまねぎ ごぼう　えのきたけ	米 じゃがいも		しょうゆ　だしけずり だしこんぶ　だしのもと 塩	765 27.7

今月の地場産物	総社市産	米･しょうが･きくらげ 赤米うどん	岡山県産	牛乳･にんにく ねぎ･もやし･むぎ マッシュルーム

※　アレルギー対応食品は、▭　で示します。

※　天候等により献立を変更する場合があります。

今月の栄養価	エネルギー	729 kcal
	たんぱく質	29.1 g

こまめに水分を！

熱中症を防ぐために、
意識して水分をとりましょう。