

令和7年 7 月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆ 夏の食事について考えよう

日	曜	献立			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) 食塩相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
1	火	あさひライス	○	貴味メロンゼリー② 米仕上げぶたのとがらしごぼうソース ラッキーハートサラダ うま塩スープ	ぶた肉 卵 みそ 大豆 ツナ あさり 卵	牛乳 チーズ ひじき	トマトジュース 赤ピーマン 人参 テンゲン菜 小松菜	ごぼう もやし コーン キャベツ きゅうり レモン黒じゅう 切り干し大根 マッシュルーム ねぎ	米 ゼリー 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 でん粉	バター 油 ごま油 ドレッシング ごま	865 35.5 27.1 3.0
2	水	ご飯	○	たまごふりかけ とり肉のカラフルマヨネーズ焼き 肉じゃが なすのみそしる	とり肉 みそ ぶた肉 生あげ 油あげ みそ	牛乳	ピーマン 赤黄ピーマン 人参 人参 いんげん	 こんにやく 玉ねぎ グリンピース なす えのきたけ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	 マヨネーズ 油	817 35.5 28.7 2.6
3	木	麦ご飯	○	アップルシャーベット きすのりごまフライ キャベツのみそいため かきたまじる	きすのりごまフライ ぶた肉 生あげ みそ なると 卵	牛乳	 人参 人参 小松菜	アップルシャーベット しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 油	752 33.2 20.4 2.3
4	金	ご飯	○	ウエハース 目玉焼き カレー風味のビビンバの具 トックスープ	目玉焼き ぶた肉 みそ とり肉	牛乳 	 人参 ほうれん草 人参 テンゲン菜 小松菜	 にんにく ぜんまい もやし にんにく しいたけ えのきたけ 大根 ねぎ	米 ウエハース 砂糖 トック	 ごま油 ごま	776 32.1 21.9 2.6
7	月	ちらしずし	○	水まんじゅう さばのあまから焼き  ごぼう和え セタじる	卵 さばのあまからづけ かまぼこ かまぼこ	牛乳	ちらしずしの素 人参 ほうれん草 人参 小松菜	 ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 水まんじゅう 砂糖 そうめん めん	 ドレッシング マヨネーズ ごま ごま油	812 30.5 26.7 3.3
8	火	焼きそばめん	○	角チーズ チキンナゲット② ビーンズサラダ 野菜あんかけ	 チキンナゲット 大豆 ツナ ぶた肉 えび いか うずら卵	牛乳 チーズ	 人参 ブロッコリー 人参	 カリフラワー しょうが たけのこ ヤングコーン もやし 白菜	 油 ドレッシング マヨネーズ 油	 油	820 38.9 32.0 3.7
9	水	ご飯	○	いかの南ばんづけ 切り干し大根に 白玉じる	いか ぶた肉 さつまあげ とり肉 なると	牛乳	赤ピーマン 人参 いんげん 人参 小松菜	ねぎ しょうが 切り干し大根 こんにやく 大根 えのきたけ	米 でん粉 砂糖 砂糖 白玉	油 ごま油 ごま 油	796 34.7 19.5 2.1
10	木	麦ご飯	○	ミニアセロラゼリー② とり肉のねぎ塩焼き 和風野菜いため とんじる	とり肉 ぶた肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	 人参 人参	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ごぼう こんにやく ねぎ	米 麦 ゼリー 砂糖 塩こうじ 里いも	ごま油 油	808 35.5 26.5 2.7
11	金	ご飯	○	ゆで卵 チーズと野菜のサラダ 夏野菜カレー	卵 ハム ぶた肉	牛乳 チーズ スキムミルク	 ブロッコリー ビーマン 赤黄ピーマン アスパラガス 人参 トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも	 ドレッシング 油 カレールウ	801 33.5 24.2 2.6
14	月	コッペパン	○	ブルーベリージャム 牛肉コロッケ かぼちゃのアーモンドサラダ キャベツと肉団子のスープ	 ハム 肉団子	牛乳	 かぼちゃ 人参	 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ	パン ジャム コロッケ 砂糖 アーモンド マヨネーズ	 油 油	793 25.3 30.2 3.5
15	火	麦ご飯	○	ヨーグルト ぶたどんの具 ゆでとうもろこし みそけんちんじる	 ぶた肉 とり肉 生あげ みそ	牛乳 ヨーグルト	 人参 人参	しらたき えのきたけ 玉ねぎ グリンピース とうもろこし 大根 しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 里いも	 油	787 36.0 20.7 2.4
16	水	ご飯	○	マンゴープリン  焼きぎょうざ② ナムル 鉄人マーボーどうふ	ぎょうざ ぶた肉 レバー みそ どうふ	牛乳 	 人参 小松菜 人参 にら	 もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	米 マンゴープリン 砂糖 砂糖 だん粉	 ごま ごま油 油 ごま油	786 27.9 23.3 2.7

○内の数字は、1人分の配食数です。 生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g
★印は、業者が直接配送します。 生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー801kcal たんぱく質33.0g 脂質25.1g 食塩相当量2.7g

7/7(月)
WASHOKUの日

7月7日は七夕です。この日は、ひこ星と織ひめの伝説にあやかり、もともとは、裁ほうや楽器など芸事の技術の上達を願う日でした。天の川や機を織る織ひめの糸に見立てて、そうめんを食べるようになったという説もあります。



7/4(金)
ものがたり給食

クラスのイケメン3人が特に仲がいいわけでもないのに「男子弁当部」を結成しました。そんなある日、電子レンジでできるおかずで弁当コンクールにいどむことになりました。それは、熱い友情のためでした。3人の思いがぶつかり合いながらやがてひとつになっていく友情てんこもりの笑って泣ける物語です。

【参考本】
男子☆弁当部
オレらの友情てんこもり弁当
作：イノウエミホコ 出版：ポプラ社



7/16(水)
千産千消(ちさんちしょう)デー
鉄人きゅうしょく
～鉄人マーボーどうふ～
使用地場産物
米 牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 人参
もやし 小松菜 ねぎ にら

旭市学校給食センターでは、「レバー食べれば、鉄人になれる給食 鉄人給食」として、1か月に1回、ぶたレバーを使った給食を取り入れています。



市政20周年記念給食



令和7年7月1日に、旭市は市政20周年をむかえます。この日は、20周年を記念した特別給食を提供します。

- ☆あさひライス …旭市産のお米、つぶすけに、旭市産のトマトジュースを混ぜてたきます。旭市の海からのぼる朝日をイメージしたオレンジ色のご飯。トマトといっしょにチーズやバター風味がかわります。
- ☆米仕上げぶたのとがらしごぼうソース…旭市のブランドぶた「米仕上げぶた」に、旭市の伝統文化でえん起物として配られる「とがらしごぼう」を使ったソースをかけます。
- ☆ラッキーハートサラダ…県内1位の出荷量をほこるきゅうり。サラダの中をよく見てみると、いつもとはちがう形のハート型のきゅうりが…。見つけられたら、ラッキーです。
- ☆うましおスープ…旭市の海岸沖の海水を原料とし、まきを使い、平がまでじっくりとたき上げたミネラル豊富な塩、旭市の米をえさにして育った卵と旭市産のマッシュルームやテンゲン菜など野菜をたっぷり使った、うまみあふれるスープ。
- ☆貴味メロンゼリー…糖度の高い飯岡貴味メロンを使用した風味豊かなゼリー。

●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。