



令和7年度 7月給食献立予定表



美祢市学校給食センター

日 曜		献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
1	火	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		649 28.5 2.6	754 32.0 3.1
		さばのみそ煮		さばのみそ煮							
		豆腐のすまし汁		とうふ 油あげ	わかめ	にんじん こまつな ねぎ	玉ねぎ えのきだけ				
		ごまじゃこサラダ			しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま 油 ごま油		
2	水	今日は、夏野菜たっぷりメニューです。南瓜・茄子・オクラが入っています。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		654 29.2 2.8	807 35.5 3.4
		鶏の照り焼き		とり肉		しょうが					
		夏野菜のみそ汁		生あげ 麦みそ	かぼちゃ にんじん オクラ	玉ねぎ なす					
野菜のカラフルソテー	ベーコン			こまつな にんじん	とうもろこし		オリーブ油				
3	木	米粉パン	○		牛乳			米粉パン		587 27.1 2.6	727 33.1 3.5
		いちごジャム				いちごジャム					
		肉野菜炒め		ぶた肉	にんじん こまつな	だけのこ キャベツ	さとう	ごま油			
		コンソメスープ		とり肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも				
4	金	今日は、セタメニューです。セタとは、年に一度織姫と彦星が天の川を渡って会うことができるという伝説にちなんだ日本の伝統的な行事です。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		615 21.9 1.8	737 25.9 2.2
		七夕汁		とうふ	にんじん オクラ	玉ねぎ	ヤーコンめん				
		星のハンバーグ		星のハンバーグ			さとう				
		ツナサラダ		ツナ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		オリーブ油			
天の川ゼリー					天の川ゼリー						
7	月	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		629 27.9 1.9	763 33.5 2.2
		ふわふわどんぶり		とり肉 たまご とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう かたくりこ	油			
		わかめサラダ			わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油			
8	火	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		622 23.6 2.1	763 27.7 2.4
		いわしのトマト煮		いわしのトマト煮							
		パンプキンスープ		とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ		油 シチュールウ		
		ごぼうのサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま 油		
9	水	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		587 20.8 2.0	742 25.5 2.5
		鮭メンチカツ		鮭メンチカツ				油			
		ゆで野菜				ほうれん草 にんじん	キャベツ				
		みそ汁		とうふ 油あげ 麦みそ	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし					
10	木	今日のドライカレーは、パンに挟んで食べましょう。									
		背割パン	○		牛乳			背割パン		609 28.1 3.2	762 34.4 4.1
		ドライカレー		ぶた肉 大豆ミート	にんじん えだまめ	玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉	カレールウ 油			
卵とコーンのスープ	たまご とり肉	にんじん パセリ		玉ねぎ とうもろこし	かたくりこ						
11	金	鮭わかめごはん	○	鮭わかめ	牛乳			米 県産麦		581 24.8 1.2	746 32.2 1.9
		豚肉と春雨の炒め物		ぶた肉	にんじん こまつな	だけのこ もやし キャベツ しいたけ にんにく しょうが	春雨 さとう	油 ごま油			
		ほうれん草入り豆腐汁		とうふ 油あげ かまぼこ	にんじん ほうれん 草	たまねぎ えのきだけ					
		ベビーチーズ (中のみ)			ベビーチーズ						

* この献立表は、配達校「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」の統一献立表です。
給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

今日は、スイカゼリーがあります。スイカは、英語でウォーターメロンといいます。水分が多く含まれているので、水分をとるのにとてもいい果物です。													
14	月	麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		664 25.2 1.8	797 29.9 2.1	
		肉じゃが			牛肉 生あげ		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう しらたき	油			
		酢のもの（ささみ入り）			ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう				
		スイカゼリー						スイカゼリー					
15	火	麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		585 22.4 2.8	739 27.9 3.9	
		黒はんぺんフライ			黒はんぺんフライ					油			
		みそ汁			とうふ 麦みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも				
		野菜のポン酢和え			ツナ		にんじん	もやし キャベツ					
		のり佃煮（中のみ）				のりつくだに							
16	水	 餃子は、中国生まれの食べ物です。本場、中国では焼き餃子ではなく、水餃子が主流だそうです。											
		麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		613 20.3 2.2	745 23.5 2.6	
		餃子スープ			ぎょうざ かまぼこ		にんじん こまつな	玉ねぎ		油			
		中華風塩昆布和え			チキンハム	しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ きりぼしだいこん		ごま油			
17	木	黒糖パン	○		牛乳				黒糖パン		678 26.6 2.4	789 30.0 3.0	
		ポトフ			とり肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも				
		キャベツ焼きメンチ			キャベツ焼きメンチ								
		ベーコンソテー			ベーコン		ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ					
18	金	夏が旬の野菜には、夏の暑さに負けないための栄養素が多く含まれています。しっかり食べましょう。											
		麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		698 22.5 2.8	844 26.1 3.3	
		夏野菜のカレー			ぶた肉 だいず		かぼちゃ えだまめ	にんじん	ズッキーニ 玉ねぎ にんにく しょうが なす	じゃがいも			油 カレールウ
		ごまドレサラダ				わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング			
		冷凍みかん						れいとうみかん					

* この献立表は、配送校「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

暑い時期の食事のポイント！

冷たい物をたくさん飲めばいいわけではありません。食事からも水分をとりま

「トマト」

- ・リコピン…抗酸化作用が高く、紫外線対策にも有効
- ・カリウム…体のほてりを冷ます
- ・ビタミンC…体力回復に効果的



「きゅうり」

- ・カリウム…体のほてりを冷ます
- ・ビタミンC…体力回復に効果的



「ナス」

- ・カリウム…食物繊維が豊富
- ・ナスニン…病気のもとになる活性酸素を体から出してくれ
- る抗酸化作用を発揮！
- ・ビタミンC…体力回復に効果的



「オクラ」

- ・ペクチン…水溶性食物繊維
- ・カリウム、カルシウム、カロテン、ビタミンB1、B2、C…疲労回復、免疫力アップ



*食事以外にも
「涼しい時間帯に軽い運動」

