



# 令和7年7月 献立予定表 (中学校)



鏡野町学校給食共同調理場



太字の食材は鏡野産です。

| 日付     | こ ん だ て め い                                                                 | お も な ざ い り よ う                   |                                |                                   |                                     |                                      |                           | 加リー<br>(kcal)<br>タンパク(g) |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
|        |                                                                             | 1群                                | 2群                             | 3群                                | 4群                                  | 5群                                   | 6群                        |                          |
|        |                                                                             | 肉・魚・卵<br>大豆・大豆製品<br>体をつくるものになる    | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻類<br>体をつくるものになる | 緑黄色<br>野菜<br>体の調子を整える             | その他の野菜<br>果物<br>体の調子を整える            | 穀類・砂糖<br>いも類<br>エネルギーのもとになる          | 油脂類<br>種実類<br>エネルギーのもとになる |                          |
| 1 (火)  | たかな 高菜チャーハン 牛乳 中華サラダ 五目スープ                                                  | ぶたにく<br>こうやどうふ<br>ベーコン<br>とうふ     | 牛乳<br>かまぼこ                     | にんじん<br>たかな<br>にら<br>きゅうり         | しょうが<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>だいこん はくさい | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                   | あぶら<br>ごまあぶら              | 736<br>26.8              |
| 2 (水)  | きつねぶっかけうどん 牛乳 おかかあえ<br>冷凍みかん                                                | とりにく<br>あぶらあげ<br>かつおぶし            | 牛乳                             | にんじん<br>ねぎ<br>ごまっつな               | しょうが<br>しいたけ<br>キャベツ<br>みかん         | うどん<br>さとう                           |                           | 720<br>28.4              |
| 3 (木)  | ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め<br>海藻のナムル                                            | ぶたにく<br>あつあげ<br>ハム<br>みそ          | 牛乳<br>わかめ<br>くきわかめ             | にんじん<br>チンゲンサイ<br>キャベツ<br>ブロッコリー  | にんにく<br>たまねぎ<br>しょうが<br>もやし         | こめ<br>さとう                            | ごまあぶら                     | 733<br>29.8              |
| 4 (金)  | 【日本味めぐり献立～宮崎県～】<br>とうきびめし 牛乳 チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース<br>添え野菜 ざぶ汁                 | とりにく<br>ちくわ                       | 牛乳                             | にんじん<br>ねぎ<br>ごぼう<br>とうもろこし       | きゅうり<br>だいこん<br>キャベツ                | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こめこのてんぷらこ      | あぶら<br>タルタルソース            | 743<br>29.3              |
| 7 (月)  | 【七夕献立】<br>とりにく えだまめ ま 鶏肉と枝豆の混ぜごはん 牛乳 甘酢あえ<br>あま がわじる たなばたさんしょく 天の川汁 七夕三色ゼリー | とりにく<br>こうやどうふ<br>あぶらあげ<br>うおそうめん | 牛乳                             | にんじん<br>えだまめ<br>ブロッコリー<br>オクラ     | しょうが<br>もやし<br>だいこん<br>たまねぎ         | こめ<br>こんにやく<br>さとう<br>ゼリー            | あぶら                       | 722<br>26.6              |
| 8 (火)  | ごはん 牛乳 さばのスタミナだれかけ<br>たくあんあえ みそ汁                                            | さば<br>あぶらあげ<br>みそ                 | 牛乳                             | にんじん<br>ねぎ<br>ごまっつな<br>だいこん       | にんにく<br>キャベツ<br>たくあん<br>しょうが        | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも          | ごまあぶら<br>ごま               | 768<br>27.1              |
| 9 (水)  | 【お誕生日給食】<br>ジャージャー麺 牛乳 糸寒天のあえ物<br>かぼちゃ蒸しパン                                  | ぶたにく<br>とりにく<br>だいず<br>みそ         | 牛乳<br>いとかんてん                   | にんじん<br>にら<br>かぼちゃ<br>もやし きゅうり    | しょうが<br>たまねぎ<br>にんにく<br>たけのこ        | ちゅうかめん<br>さとう<br>かたくりこ<br>ホットケーキミックス | ごまあぶら<br>かたくりこ            | 846<br>37.4              |
| 10 (木) | ごはん 牛乳 鶏肉のおろしだれかけ<br>アスパラガスのごまあえ 田舎汁                                        | とりにく<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>ちくわ       | 牛乳                             | にんじん<br>アスパラガス<br>ねぎ              | しょうが<br>キャベツ<br>はくさい<br>だいこん        | こめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>さといも           | あぶら<br>ごま                 | 790<br>34.9              |
| 11 (金) | コッペパン 牛乳 トマトポークシチュー<br>マカロニたまごサラダ                                           | ぶたにく<br>たまご                       | 牛乳                             | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト             | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり        | コッペパン<br>じゃがいも<br>マカロニ               | あぶら<br>マヨネーズ<br>ハヤシルウ     | 830<br>31.9              |
| 14 (月) | なつやさい 夏野菜カレーライス 牛乳 岡山白桃サラダ                                                  | ぶたにく<br>ハム                        | 牛乳                             | にんじん<br>かぼちゃ<br>えだまめ<br>だいこん きゅうり | にんにく もも<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ   | こめ<br>おぎ<br>じゃがいも                    | あぶら<br>カレールウ              | 786<br>25.3              |
| 15 (火) | ごはん 牛乳 ひらめのから揚げ 赤じそあえ さつま汁                                                  | ひらめ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ        | 牛乳                             | にんじん<br>ねぎ<br>ごまっつな<br>あかじそ       | しょうが<br>もやし<br>だいこん                 | こめ<br>かたくりこ<br>こんにやく<br>さつまいも        | あぶら<br>                   | 712<br>29.2              |

\*学校給食摂取基準 生徒(12～14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。  
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。  
\*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や  
給食の情報を見る  
ことができます。



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で準備する機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識するようにしましょう。

えら かな き ほん

### ● 選び方の基本

しゅ さい しゅ さい おも さい しゅ さい しゅ さい  
主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

しゅ さい

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

しゅ さい

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

ふく さい

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの くだもの  
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん

牛乳・乳製品

くだもの

果物

★ なつやす 夏休みは給食がないので、「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

