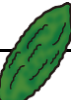


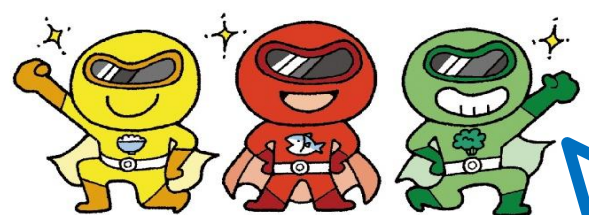
令和7年7月 学校給食献立予定表

和水町菊水共同調理場  
TEL 86-4236  
FAX 86-4313

| 中止<br>予定 | 日  | 曜 | 主食           | 牛乳 | おかず                                                                                                                    | 材料                                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                                            | 小学          | 中学          | ひとくちメモ                                                |
|----------|----|---|--------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------------------------------------------|
|          |    |   |              |    |                                                                                                                        | 赤                                                                                                                       | 黄                                                                                                     | 緑                                                                                                                          | エネルギー       | エネルギー       |                                                       |
|          |    |   |              |    |                                                                                                                        | 主に体の組織をつくる                                                                                                              | 主にエネルギーになる                                                                                            | 主に体の調子を整える                                                                                                                 | たんぱく質       | たんぱく質       |                                                       |
|          | 1  | 火 | 麦ごはん         | ○  | ピリ辛ぶた汁<br>あじの南蛮漬け<br>ごまあえ                                                                                              | 牛乳 豆腐<br>豚肉 <br>(煮干) あじ                | 米 油 澱粉<br>麦 こんにゃく じゃがいも<br>小麦粉 砂糖 ごま                                                                  | 白菜キムチ ねぎ<br>人参 ごぼう たまねぎ<br>ピーマン もやし きゅうり                                                                                   | 656<br>25.7 | 820<br>31.2 | あじは一年を通してとれる魚ですが、旬は6月～8月頃です。今日はさっぱりとした南蛮漬けです。         |
|          | 2  | 水 | 食パン          | ○  | マカロニスープ<br>ドライカレー<br>メロン                                                                                               | 牛乳 豚ひき肉<br>鶏肉<br>ひきわり大豆                | パン マカロニ<br>油                                                                                          | キャベツ たまねぎ しめじ<br>人参 枝豆 ピーマン<br>レーズン コーン メロン                                                                                | 584<br>26.4 | 735<br>32.7 | なごみランチの日。今月は「メロン」を紹介します。熊本県は全国2位のメロンの名産地です。           |
|          | 3  | 木 | 麦ごはん         | ○  | 冬瓜と肉団子のスープ<br>ゴーヤチャンプルー<br>中華ふりかけ                                                                                      | 牛乳 しぼり豆腐 <br>鶏肉 わかめ<br>豚肉 卵 ちりめん きざみのり | 米 はるさめ<br>麦 油 ごま油<br>ごま                                                                               | たまねぎ 人参<br>きくらげ とうがん ねぎ<br>にがうり                                                                                            | 625<br>24.0 | 789<br>29.7 | 旬のにがうり（ゴーヤ）は、ビタミンCが豊富です。ゴーヤチャンプルーは沖縄で生まれた料理です。        |
|          | 4  | 金 | 揚げパン         | ○  | 鶏肉と野菜のトマト煮<br><b>ビーンズサラダ</b>                                                                                           | きな粉<br>牛乳 鶏肉 ツナ<br>大豆 大福豆 金時豆                                                                                           | パン 油 黒砂糖<br>じゃがいも  | たまねぎ 人参<br>キャベツ トマト<br>枝豆 コーン きゅうり                                                                                         | 640<br>26.2 | 821<br>32.6 | スーパーで1年中見かけるきゅうりは、夏が旬の野菜です。旬の野菜は栄養も豊富です。              |
| 中2       | 7  | 月 | 雑穀ごはん        | ○  | 七夕そうめん汁<br>星のハンバーグ<br>短冊サラダ・七夕ミニゼリー  | 牛乳 魚そうめん<br>豆腐（本かつお）わかめ<br>(昆布) 鶏肉 豚肉 チキンハム                                                                             | 米 澱粉<br>雑穀 ごま                                                                                         | えのきたけ オクラ<br>人参 大根 きゅうり<br>たまねぎ パイン果汁  | 629<br>22.8 | 805<br>29.0 | 7月7日は七夕です。七夕そうめんは、オクラを星に、を魚そうめんを天の川に見立てています。          |
| 中2       | 8  | 火 | 麦ごはん         | ○  | 夏野菜のみそ汁<br>魚の香味だれ<br>しそひじきあえ                                                                                           | 牛乳 (煮干)<br>厚揚げ わかめ<br>ホキ しそひじき       | 米 揚げ油<br>麦 砂糖 ごま油<br>コーンスターチ                                                                          | たまねぎ かぼちゃ なす<br>ねぎ キャベツ もやし<br>人参                                                                                          | 604<br>22.9 | 761<br>27.6 | 香味野菜は、料理に香りや風味をつけて、引き立たせるために使う野菜です。食欲をアップさせる効果もあります。  |
| 中2       | 9  | 水 | ツナコーンピラフ     | ○  | 豆乳スープ<br>トマトオムレツ<br>グリーンサラダ         | ツナ<br>牛乳 豆乳 鶏肉<br>白いんげん豆ペースト オムレツ                                                                                       | 米 大豆バター<br>じゃがいも 米粉 油<br>砂糖                                                                           | たまねぎ グリンピース 枝豆<br>コーン 人参 しめじ<br>パセリ レタス きゅうり                                                                               | 616<br>23.4 | 773<br>29.1 | とうもろこしの旬は6月～9月頃。コーンとも言います。甘くておいしい夏野菜です。               |
|          | 10 | 木 | 麦ごはん         | ○  | じゃがいものうま煮<br>梅肉あえ<br>納豆                                                                                                | 牛乳 厚揚げ<br>鶏肉 一食納豆<br>天ぷら                                                                                                | 米 油 砂糖<br>麦 じゃがいも<br>こんにゃく ごま                                                                         | たまねぎ 人参<br>しいたけ いんげん<br>キャベツ きゅうり ねり梅                                                                                      | 640<br>23.2 | 790<br>27.0 | 7月10日は語呂合わせで納豆の日。和水町と南関町に工場がある、丸美屋さんの納豆です。            |
|          | 11 | 金 | ひのくにパン       | ○  | ミーゴレン<br>ルンピア（春巻き）<br>アチャール                                                                                            | 牛乳<br>豚肉 いか                                                                                                             | ひのくにパン 黒砂糖 油<br>スパゲティ<br>砂糖 小麦粉 米粉 春雨                                                                 | 人参 たまねぎ たけのこ<br>もやし キャベツ チンゲン菜<br>しいたけ きゅうり                                                                                | 657<br>24.2 | 852<br>30.9 | 今月は、万博参加国の中から、「インドネシア」の料理を紹介します。ミーゴレンはインドネシア発祥の麺料理です。 |
|          | 14 | 月 | 麦ごはん         | ○  | じゃがいものみそ汁<br>いわしのおかか煮<br>ピーマンの昆布あえ                                                                                     | 牛乳 豆腐 わかめ (煮干)<br>油揚げ いわし かつお節<br>かに風味かまぼこ 昆布                                                                           | 米 砂糖<br>麦 じゃがいも<br>ごま                                                                                 | えのきたけ ねぎ <br>人参 ピーマン<br>もやし           | 621<br>23.6 | 780<br>28.6 | ピーマンはトウガラシの仲間の夏野菜です。今日は和え物に使っています。                    |
|          | 15 | 火 | 夏野菜カレー（麦ごはん） | ○  | (夏野菜カレーの具)<br>チキンナゲット<br>パインサラダ     | 牛乳 鶏肉<br>豚肉                                                                                                             | 米 油 小麦粉 パン粉<br>麦 じゃがいも                                                                                | たまねぎ 人参 なす<br>かぼちゃ ズッキーニ りんご<br>トマト パイン レタス きゅうり                                                                           | 657<br>19.7 | 864<br>25.4 | 夏野菜を使ったカレーです。どんな夏野菜が使われているか、探しながら食べてみましょう。            |
|          | 16 | 水 | ミルクパン        | ○  | サラダうどん<br><b>きびなごフライ</b><br>枝豆の塩ゆで  | 牛乳 きびなご<br>鶏肉 ツナ<br>わかめ                                                                                                 | ミルクパン うどん麺 砂糖<br>ごま ごま油<br>油 パン粉 小麦粉                                                                  | キャベツ りょくとうもやし<br>きゅうり 人参 コーン<br>わかめ 枝豆                                                                                     | 599<br>29.4 | 780<br>37.7 | 暑い時こそ、食事からしっかりと栄養をとりましょう。調理場で冷たく冷やしたうどんをお届けします。       |
|          | 17 | 木 | 麦ごはん         | ○  | タイピーエン<br>なすのピリ辛炒め<br>みかんゼリー        | 牛乳 うずら卵 鶏肉<br>豚肉 いか                                                                                                     | 米 はるさめ<br>麦 ごま油 油<br>砂糖 澱粉                                                                            | キャベツ 人参 たまねぎ<br>きくらげ たけのこ ねぎ<br>なす にんにくの芽 みかん果汁                                                                            | 634<br>22.7 | 789<br>27.6 | 月に1回のふるさとくまさんデー。今月は、熊本市の料理や食べ物を紹介します。                 |
|          | 18 | 金 | 食パン          | ○  | ラビオリスープ<br>レパールのマリアナソース<br>ココアクリーム                                                                                     | 牛乳 牛乳<br>鶏レパール 生クリーム                                                                                                    | パン ラビオリ 油<br>じゃがいも 砂糖<br>コーンスターチ                                                                      | 人参 たまねぎ<br>キャベツ しめじ パセリ<br>枝豆                                                                                              | 669<br>26.2 | 848<br>32.7 | 明日から夏休みです。夏休みも早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活を心がけましょう！           |

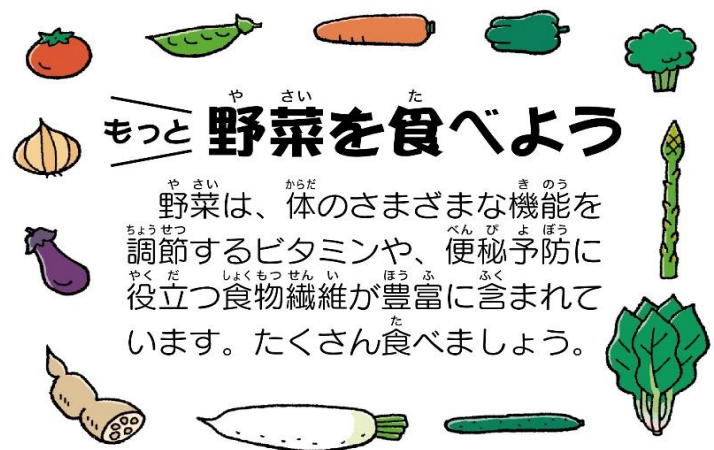
\* **太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。**  
\* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。  
\* だし汁をとる目的で使用する食品を（本かつお）（昆布）（煮干）と表示しています。

しっかりと食べて



夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっているかもしれません。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。  
めん類には、たまごやハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう  
野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。