



# 7月の給食献立予定表

令和7年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
1	火	コッペパンカット		ペンネとなすのトマトソース ツナとコーンのサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ツナ ミックスビーンズ	コッペパン マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨ 砂糖	たまねぎ 人参 なす トマト缶 トマトピューレ にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン	816 31.6	気温が高く、蒸し暑い日 が続くと体の機能も低下し 食欲がおちてきます。
2	水	ごはん		かしわ汁 いわし生姜煮 小松菜とあげの炒め煮	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし生姜煮 ちりめん 油揚げ	米 こんにやく ごま 砂糖 油	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜	751 30.3	規則正しい生活と朝御飯で 体の調子を整えましょう。 <b>〈今月の献立紹介〉</b>
3	木	食パン		スーミータン 魚とレバーのカレー風 いちごジャム	牛乳 ベーコン 卵 鶏レバー たら粉付	食パン でんぷん 油 砂糖 ごま いちごジャム	たまねぎ 人参 クリームコーン ねぎ コーン 枝豆	829 36.5	<b>4日(金)の献立は</b> 6月に栄養士の実習生として こられた東先生が考えた献 立です。かむことを意識して 食べられるような献立を つくってもらいました。
<b>6月に栄養士実習にこられた東先生が考えた献立です</b>									
4	金	麦ごはん		野菜たっぷり塩マーボー チーズのかみかみサラダ	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 チーズ	米 麦 砂糖 でんぷん 油 アーモンド	小松菜 ビーマン たまねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 枝豆	758 31.2	
7	月	麦ごはん		魚そうめん汁 ししゃもフライ きゅうりの昆布和え・セタデザート	牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ ししゃもフライ しそ昆布	米 麦 油 ごま油 ごま セタデザート	人参 えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	771 27.9	<b>7日(月)セタそうめん</b> セタには夏野菜をお供えした り、そうめんを食べて豊作を 祈ります。給食では魚そう めんのお汁とセタデザートで セタまつりです。
8	火	コッペパンカット		チリコンカン マンゴー入りフルーツ杏仁	牛乳 ミックスビーンズ 牛肉 豚肉 杏仁豆腐	コッペパン じゃがいも 油 デミグラ	たまねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ にんにく パセリ みかん缶 バイン缶 もも缶 マンゴー	793 28.4	
9	水	ガバオライス (ごはん)		クイッティオスープ ガバオライス(肉いため) アーモンドサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	米 クイッティオ 油 砂糖 ごま油 アーモンド	たまねぎ 人参 もやし きくらげ チンゲンサイ ビーマン にんにく キャベツ きゅうり コーン	810 28.6	<b>8日(火)マンゴー入り杏仁豆腐</b> 合志市産のマンゴーが入っ た贅沢なデザートです。
10	木	丸パンカット		かぼちゃのポタージュ 照焼チキンパティ キャベツの甘酢	牛乳 ベーコン 白いんげん 生クリーム 照焼チキンパティ	丸パン じゃがいも 米粉 油 バター 砂糖	かぼちゃ 人参 たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	855 31.0	<b>9日(水)《世界 味の旅》</b> タイの味を紹介します ガバオライスはピリッと味付け したバジル風味のお肉をごはん にのせて食べます。
<b>6月に栄養士実習にこられた半仁田先生が考えた献立です</b>									
11	金	麦ごはん		夏野菜の春雨スープ あじフライ アスパラガスのサラダ	牛乳 ミートボール 大豆 あじフライ	米 麦 じゃがいも はるさめ 油 砂糖	人参 キャベツ たまねぎ なす きくらげ アスパラ もやし きゅうり	737 27.4	<b>11日(金)の献立は</b> 6月に栄養士の実習生として こられた半仁田先生が考えた 献立です。この時期、熊本で どんな野菜が作られている のかを考えてもらえるような 献立をつくられました。
14	月	麦ごはん		夏野菜カレー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	米 麦 じゃがいも バター 小麦粉 油 砂糖 オリーブ油	たまねぎ かぼちゃ なす トマト缶 ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 バイン缶	803 22.9	
15	火	食パン		ラビオリときのこのスープ ジャーマンポテト ソーダゼリー	牛乳 鶏肉 ラビオリ ベーコン	食パン じゃがいも 油 バター ソーダゼリー	たまねぎ キャベツ しめじ 人参 チンゲンサイ パセリ	778 27.2	
<b>食育の日(ふるさとくまさんデー) 今月は天草地域の味です</b>									
16	水	ごはん		あおさのみそ汁 きびなごフライ たこの酢みそ和え	牛乳 豆腐 あおさ みそ きびなごフライ たこ わかめ	米 油 ごま 砂糖	人参 大根 しめじ ねぎ きゅうり	746 27.9	<b>17日(木)《食育の日》</b> 今月は天草地域の味です。 天草では、たこが多く穫れる 夏に、8本足を広げたたこ たちが街道沿いにゆらゆらと 干された風景が見られます。
17	木	ミルクパン		鶏団子のスープ トマトミートオムレツ ゴーヤチップス	牛乳 鶏だんご 豆腐 トマトミートオムレツ	ミルクパン はるさめ でんぷん 油	キャベツ 人参 えのきたけ ねぎ にがうり	799 31.9	

※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

## 〈7月の給食目標：夏ばてをしない食事をしよう〉

日差しが強くなり、気温も湿度も高くなるこの時期、熱中症や夏ばてが心配です。栄養バランスのよい食事を心がけ、生活リズムがくずれないように気をつけましょう。

**生活リズムの乱れに注意!**  
朝・昼・夜の1日3食の  
リズムを守りましょう

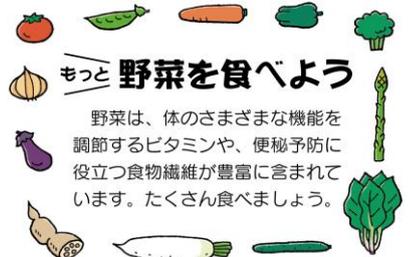


## しっかりと食べて



## 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、多くなっていませんか? 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、卵やハム、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。



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

