7月　給食献立予定表

令和８年度　　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
1	水	ごはん	○	魚そうめん汁 ししゃもフライ きゅうりのしそ昆布和え	牛乳 魚そうめん 豆腐 昆布 カットわかめ ししゃもﾌﾗｲ　しそこんぶ	米 麦 油 ごま油 ごま	えのきたけ たまねぎ ねぎ 人参　きゅうり もやし	703 28.1
2	木	コッペパンカット	○	チリコンカン フルーツミックス	牛乳 ミックスビーンズ 牛ひき肉 豚ひき肉	パン じゃがいも 油 カクテルゼリー	たまねぎ 人参　にんにく マッシュルーム パセリ みかん パイン もも	724 28.3
3	金	麦ごはん	○	かしわ汁 いわしの生姜煮 小松菜と揚げの炒め煮	牛乳 とりにく 豆腐 いわし ちりめん 油揚げ	米 油 砂糖 ごま	けずりごぼう こんにゃく ねぎ 大根　こまつな 人参	715 30.4
6	月	麦ごはん	○	夏野菜の春雨スープ アジフライ 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 油 じゃがいも　はるさめ 砂糖	人参　キャベツ たまねぎ なす ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ　もやし　きゅうり	715 27.7
7	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（マヨ） 七夕ゼリー	牛乳 牛ひき肉　ツナ 豚ひき肉　チーズ だいず	パン スパゲティ 油 ごま 砂糖 七夕ゼリー マヨネーズ（卵なし）	たまねぎ 人参 なす パセリ トマト コーン キャベツ きゅうり	808 31.8
8	水	シシリアンライス	○	（シシリアンの肉） （シシリアンの野菜） 一食マヨネーズ（卵なし）だぶ	牛乳 豚肉 とりにく かまぼこ	※ すりごま　マヨネーズ（たまごなし） 麦　砂糖 油 じゃがいも　でんぷん	人参　たまねぎ ピーマン　しょうが ｷｬﾍﾞﾂ　こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ　しいたけ	722 28.2
9	木	食パン	○	野菜スープ 魚とレバーのカレー風 いちごジャム	牛乳 ミックスビーンズ ベーコン とりレバー　タラ	パン 油 ごま 砂糖 ジャム	たまねぎ 人参　えだまめ キャベツ ほうれん草 えのきたけ パセリ コーン	760 36.0
10	金	麦ごはん	○	夏野菜カレー フレンチサラダ(パイン)	牛乳 とりにく ミックスチーズ	米 麦 砂糖 じゃがいも　バター 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン キャベツ きゅうり 人参　パイン	749 22.9
13	月	ガパオライス	○	平麺スープ （ガパオライスの具） コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 ベーコン だいず	米　麦　油 砂糖 平麺ビーフン ごま油	たまねぎ 人参　にんにく もやし ピーマン チンゲンサイ キャベツ コーン	723 27.5
14	火	丸パンカット	○	かぼちゃのポタージュ 照焼チキン キャベツの甘酢和え	牛乳 白いんげん豆ペースト ベーコン　牛乳（ポタージュ） 生クリーム てりやきチキンパティ	パン　じゃがいも 油 バター　米粉 砂糖	かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん　たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	801 31.0
		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						
15	水	ごはん	○	あおさのみそ汁 きびなごフライ 酢みそ和え	牛乳 豆腐 きびなごのカリカリフ カットわかめ　あおさ	こめ　油 ごま 砂糖	人参 大根　しめじ ねぎ　きゅうり	696 25.1
16	木	食パン	○	ラビオリときのこのスープ ジャーマンポテト みかんゼリー	牛乳 とりにく ベーコン	パン ラビオリ 油 じゃがいも バター　みかんゼリー	たまねぎ キャベツ しめじ 人参　パセリ チンゲンサイ	712 27.4

※都合により献立および材料を変更する場合があります。ご了承ください。

気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下して食欲が落ちてきます。規則正しい生活と朝ごはんで、体の調子を整えましょう。

◎　献立紹介

３日　やさ塩デー
中学校で、２.５ｇ未満の給食です。かしわ汁は、昆布とかつお節で、おいしいだしをとっています。

7日（七夕ゼリー）
七夕は、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、１日に魚そうめん汁と、七日に七夕ゼリーを計画しています。

８日　シシリアンライス
佐賀県の料理です。温かいご飯の上に、甘辛く炒めた肉と、野菜を盛りつけ、マヨネーズをかけた、ワンプレート料理です。

13日　タイの料理
を紹介します。ガパオライスは、ぴりっと味付けしたバジル風味のお肉をご飯にのせて食べます。

15日《食育の日》
今月は天草地域の味です。
天草では、海産物が多く取れます。あおさ、わかめ、きびなごなどを使った給食です。

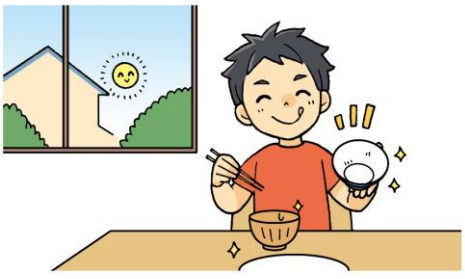
水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

朝食をしっかり食べる

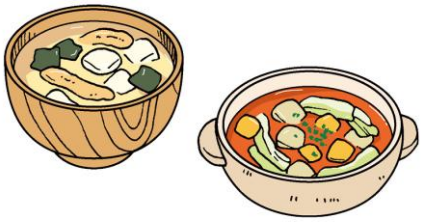
熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



ⓒ少年写真新聞社2026

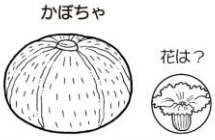
みそ汁などで水分補給

汁物を１品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



ⓒ少年写真新聞社2026

夏野菜をたくさん食べよう



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。