



7月の給食献立予定表

令和5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	
3	月	揚げパン		かぼちゃのポターージュ ビーンズナッツサラダ	きなこ 牛乳 ベーコン生クリーム 白いんげん ツナ ミックスビーンズ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも バター 米粉 アーモンド	かぼちゃ 人参 たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン缶	808 29.1	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。	
4	火	麦ごはん		塩肉じゃが みそマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 ちぎりあげ ロースハム みそ	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 油 ごま油 ノンエッグマヨ	人参 たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり キャベツ コーン缶	835 28.4	規則正しい生活と朝御飯 で体の調子を整えましょう。 〈今月の献立紹介〉	
5	水	麦ごはん		なすのみそ汁 いわしのカリカリフライ ひじき和え	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ いわしのカリカリフライ しそひじき	米 麦 じゃがいも 油	たまねぎ なす 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	863 29.0	4日(火) 今月のやさしおデー 給食の煮物は塩分控えめでつ くります。素材の味を楽しみ ましょう。	
6	木	ひのくにパン		スパゲッティナポリタン ゴーヤのツナサラダ カリポリ大豆	牛乳 ベーコン ツナ いりこ 大豆	ひのくにパン スパゲティ 油 ノンエッグマヨ 砂糖	たまねぎ 人参 ピーマン しめじ にんにく トマトピューレ にがうり きゅうり	807 34.1	7日(金) セタそうめん 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、	
7	金	麦ごはん		魚そうめん汁 ハッスル焼き肉 セタデザート	牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ 豚肉	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 でんぷん セタデザート	えのきたけ たまねぎ ねぎ 人参 にら にんにく しょうが	763 28.9	ビタミンB1が豊富な豚肉の焼 き肉でセタまつりです。	
10	月	ミルクパン		クイッティオスープ アンサンブルエッグ 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ アンサンブルエッグ ちりめん	ミルクパン クイッティオ 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	774 32.5		
11	火	麦ごはん		厚揚げの四川風 中華和え	牛乳 豚肉 大豆 絹厚揚げ ツナ わかめ	米 麦 砂糖 みそ 油 ごま ごま油	人参 たけのこ グリンピース たまねぎ しょうが しいたけ コーン缶 キャベツ きゅうり	799 29.6	13日(木) 魚とレバーのカレー風味 汗をかく夏は、体の中の鉄分も 失われやすいのでレバーを食べ	
12	水	ごはん		ビビンバどん(肉) ビビンバどん(野菜) わかめスープ・冷凍みかん	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐	米 ごま 砂糖 油 ごま油	しいたけ にんにく しょうが しめじ ねぎ ごまつな キャベツ たまねぎ 人参 えのきたけ 冷凍みかん	803 28.8	18日(火)の献立は	
13	木	コッペパン		スーミータン 魚とレバーのカレー風味 いちごジャム	牛乳 ベーコン たまご 鶏レバー ホキ粉付	コッペパン でんぷん 油 カシューナッツ 砂糖 いちごジャム	たまねぎ 人参 クリームコーン缶 きくらげ ねぎ コーン缶 えだまめ	823 38.4	6月に栄養士の実習生として こられた佐伯先生が考えた献立 です。中学生が好きなカレー	
14	金	麦ごはん		夏のっぺい汁 さば生姜煮 ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 さば生姜煮 ちりめん	米 麦 でんぷん	なす かぼちゃ とうがん えだまめ きゅうり キャベツ コーン缶 ゆかり	793 31.7	をとり入れ、楽しく給食を食 べほしいとのことでした。	
18	火	麦ごはん		トマトチキンカレー わかめと大豆のかみかみサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ わかめ 大豆	米 麦 じゃがいも バター 小麦粉 油 ノンエッグマヨ 砂糖 ごま ブルーベリーゼリー	たまねぎ かぼちゃ トマト缶 ピーマン にんにく しょうが 人参 きゅうり えのきたけ	947 27.1	19日(水)《食育の日》 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本足をあげたたこたちが 街道沿いにゆらゆらと干さ れた風景が見られます。	
19	水	たこめし		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						
				あおさのみそ汁 ししゃもフライ きゅうりのピリ辛あえ	たこ ちくわ 牛乳 豆腐 あおさ みそ ししゃもフライ	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖	人参 ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	740 30.3		
20	木	コッペパンカット		焼きうどん フルーツ杏仁 揚げ餃子	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 杏仁豆腐 ぎょうざ	コッペパン うどん麺 油	しいたけ たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ にんにく しょうが みかん缶 バイン缶 マンゴー	792 27.6	20日(木) フルーツ杏仁 合志市産のマンゴーが入 った贅沢なデザートです。	

※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〉

蒸し暑い日が続く、やがて本格的な夏
がやってきます。夏ばてをしないように
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

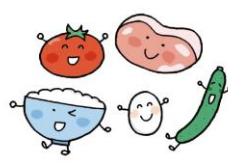


こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒
に補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食欲
が落ちてしまいます。常温のも
のや温かいものとりましょう。

夏ばて予防のポイント