



令和7年7月大矢野中学校 献立表

今月の給食目標
夏バテを予防しよう！

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
1	火	ひじきごはん		夏のっぺい汁 鶏とごぼうのごまがらめ	米 つきこんにやく 油 でんぷん 砂糖(三温) こんにやく ごま 澱粉(じゃがいも) 大豆白絞油	大豆 あげ 枝豆むき身 かまぼこ 普通牛乳(飲用) 豆腐 かつお節 鶏肉	ひじき にんじん ごぼう ねぎ しいたけ とうがん(生) こんぶ かぼちゃ	810 29.4
2	水	食パン		かぼちゃシチュー カラフルサラダ 手作りトマトジャム	食パン じゃがいも 砂糖(三温) オリーブオイル	普通牛乳(飲用) 鶏肉 いんげん 枝豆むき身	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン トマト レモン果汁	710 26.5
3	木	麦ごはん		五目汁 ハモフライ ほうれん草のごま和え	米 精麦(ぶちまる君) パン粉 中力小麦粉 ごま 砂糖(三温) 大豆白絞油(揚げ油用)	普通牛乳(飲用) 豆腐 鶏肉 卵 削り節 あげ はも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんぶ だいこん ほうれん草 もやし	810 35.6
4	金	バインパン		なすのミートスパゲッティ シーザーサラダ	バインパン バター オリーブ油 パルメザンチーズ(乾) シーザードレッシング クルトン	普通牛乳(飲用) 牛肉 豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく なす レタス キャベツ きゅうり	951 34.4
七タメニュー								
7	月	ちらし寿司		セタそうめん汁 コーンサラダ セタゼリー	米 砂糖 ごま 砂糖(三温)	錦糸卵 いんげん 魚そうめん 普通牛乳(飲用) 豆腐 かつお節	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ オクラ キャベツ 昆布(冷)ホールコーン きゅうり	745 25.2
8	火	麦ごはん		とうがんのみそ汁 豚肉のしょうが炒め	米 精麦(ぶちまる君) 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 いりこ 豚肉 生揚げ	とうがん たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ わかめ キャベツ もやし 小松菜カット しめじ	741 27.5
9	水	セルフバーガー		冷やし中華	丸パン 砂糖(三温) ごま油 冷チャンボン麺	ハンバーグ ハム 錦糸卵 普通牛乳(飲用)	レタス キャベツ きゅうり にんじん もやし	769 33.0
10	木	夏野菜カレー		香味あえ	米 ぶちまる君 ごま	鶏肉 普通牛乳(飲用)	なす トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり つぼ漬	807 21.9
味の旅～イタリア～								
11	金	フォカッチャ		ミネストローネ ペンネサラダ パンナコッタ	フォカッチャ じゃがいも オリーブオイルEXV.O 砂糖(三温) マカロニ(ペンネ)	普通牛乳(飲用) 枝豆むき身 ハム 牛乳 クリーム	にんじん たまねぎ トマト (冷)ホールコーン きゅうり みかん	711 19.1
14	月	ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 ちくわサラダ	米 ごま	普通牛乳(飲用) ちくわ	にんじん キャベツ だいこん	705 19.0
15	火	麦ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 いわしおかか煮 かにかま和え	米 精麦(ぶちまる君) ごま 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 あげ いわし いわしおかか煮 かにかまフレーク	たまねぎ わかめ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	808 35.6
2年生リクエスト献立								
16	水	きなこ蒸しパン		とんこつラーメン キムチ和え	ホームケーキミックス 黄粉 ごま 熊本県産薄力小麦粉 バター 砂糖(三温) 中華めん ごま油	牛乳 普通牛乳(飲用) 焼豚	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ にんにく 白菜キムチ きゅうり だいこん	732 24.4
ふるさとくまさんデー ～天草～								
17	木	たこめし		あおさ汁 きびなごフライ きくらげサラダ	米 油 砂糖 砂糖(三温) ごま油	たこ あげ 普通牛乳(飲用) 豆腐 かつお節 きびなごフライ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ えだまめ あおさ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり きくらげ	780 40.7
終業式								
18	金	ハヤシライス		ねばねばサラダ すいか	じゃがいも 油 バター ごま 精白米 砂糖 ごま油 精麦(ぶちまる君)	ぶた肉 普通牛乳(飲用)	にんじん たまねぎ グリンピース ダイストマト にんにく すいか きゅうり マッシュルーム しょうが オクラ もやし	795 17.0

※献立や使用食材は都合により変更になる場合があります。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、なす、かぼちゃなどがあります。夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく、栄養をたくさん含んでいて、おいしさも格別です。



トマト



ピーマン



(に)が(う)り
ゴーヤ



なす



かぼちゃ



オクラ



えだまめ