



令和8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	水	食パン		冷やし中華 ゴーヤの揚げ煮 いちごジャム	食パン 冷凍ちゃんぽん麺 ごま油 澱粉 薄力粉 砂糖 ごま ジャム	牛乳 焼き豚 卵	キャベツ きゅうり にんじん もやし ゴーヤ	744 27.1
2	木	2年生リクエスト 麦ごはん		夏野菜ハヤシライス フルーツポンチ	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ カクテルゼリー 砂糖	牛乳 豚肉	たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす ぶなしめじ トマト缶 にんにく しょうが みかん缶 黄桃缶 パイン缶	832 21.6
3	金	丸パン		トマト団子のスープ ハンバーグのバーベキューソース フレンチサラダ	丸パン じゃがいも 薄力粉 白玉粉 砂糖 オリーブオイル	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	721 26.3
6	月	麦ごはん		厚揚げのチリソース 中華スープ	米 麦 油 澱粉 ごま油	牛乳 厚揚げ 豚肉 挽き割り大豆 豆腐 かまぼこ	たまねぎ にんじん 枝豆 にんにく しょうが えのきたけ だけのこ きくらげ ねぎ	824 32.1
7	火	セタメニュー 麦ごはん		星形コロッケ 魚そうめん汁 鉄分サラダ	米 麦 コロッケ 揚げ油	牛乳 ひじき ハム 魚そうめん 豆腐 だし昆布 かつお節	にんじん オクラ ねぎ もやし ほうれんそう 枝豆	711 24.0
8	水	コッペパン		なすのミートスパゲッティ シーザーサラダ すいか	コッペパン スパゲッティ バター オリーブオイル シーザードレッシング	牛乳 牛肉 豚肉 挽き割り大豆 粉チーズ バター ハム	なす たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり コーン すいか	746 29.9
9	木	味の旅 ～ふるさと天草～ ごはん		真鯛のみそマヨ焼き 夏野菜みそ汁 ピーマンのおかか和え	米 マヨネーズ 砂糖 ごま 砂糖	牛乳 真鯛 みそ 豆腐 わかめ 煮干し かつお節	たまねぎ ねぎ かぼちゃ なす にんじん キャベツ きゅうり ピーマン	745 30.0
10	金	ガーリックトースト		じゃがいものトマト煮 ゴーヤのツナ和え	食パン バター オリーブオイル じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 大豆 ツナ	にんにく ゴーヤ トマト缶 にんじん たまねぎ ぶなしめじ	623 24.6
13	月	麦ごはん		ホイコーロー スーミータン	米 麦 砂糖 ごまあ 澱粉	牛乳 豚肉 赤みそ 卵	にんにく しょうが キャベツ だけのこ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ コーン	792 29.4
14	火	麦ごはん		魚のにんにく焼き なすのみそ汁 かりかりきゅうり	米 麦 砂糖 ごま油	牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ わかめ みそ 煮干し	にんにく なす たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり つぼ漬け	687 28.5
15	水	食パン		豆乳ポタージュ 豚しゃぶサラダ 手作りみかんゼリー	食パン バター 米粉 じゃがいも ごまドレッシング 砂糖	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが きゅうり みかん果汁 クリームコーン缶	701 23.9
16	木	麦ごはん		夏野菜カレー きくらげサラダ	米 麦 カレールウ(マイルド ゴールデン とろける) ごま油	牛乳 鶏肉	なす トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが フルーツチャツネ キャベツ きゅうり きくらげ	802 22.1
17	金	ふるさとくまさんデー ～天草～ ごはん		夏の豚汁 干草焼 白オクラのごま和え	米 ごま ねりごま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 煮干し	かぼちゃ なす こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しょうが 白オクラ もやし きゅうり にんじん	758 25.8

※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。
夏野菜の多くは、体の熱をとり、体の中の余分な水分を外に出す働きがあるため、夏バテ予防に効果的です。



トマト
1年中、出回っていますが、旬は夏です。
抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。



きゅうり
水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。



すいか
夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので、食べすぎに注意しましょう。



ピーマン
ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。