令和7年度

7月　献　立　予　定　表（中学校）

中井町学校給食センター

日 曜日	献　立　名	主な食品とその働き 体を動かすエネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
1 火	フォカッチャ 牛乳 キーマカレー 枝豆サラダ	フォカッチャ カレールー マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 大豆ミート ツナ	玉ねぎ　枝豆 人参　きゅうり キャベツ　にんにく グリンピース トマトピューレー	749 kcal 31.3 g 31.4 g 3.5 g 315 mg	
2 水	ごはん ぎゅうにゅう つくね焼き ひじき豆 かきたま汁	ごはん 片栗粉 砂糖	牛乳　豆腐 大豆　卵 ひじき 豚肉 つくねハンバーグ	人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき茸 ほうれん草	832 kcal 33.9 g 20.4 g 3.3 g 377 mg	
3 木	ごはん 牛乳 アジの南蛮漬け ごま和え 肉団子スープ	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 アジ 肉団子	長ねぎ　にら キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	832 kcal 32.0 g 20.3 g 2.5 g 369 mg	
4 金	ジャージャーめん 牛乳 海藻サラダ	ホットラーメン 片栗粉 砂糖 油	牛乳　ツナ 豚肉 大豆ミート みそ 海藻ミックス	人参　長ねぎ 玉ねぎ　にんにく たけのこ　しょうが しいたけ きゅうり	746 kcal 33.8 g 17.1 g 3.8 g 316 mg	
7 月	＜七夕献立＞ ごはん　牛乳 星のコロッケ 磯香和え　七夕汁 七夕ゼリー	ごはん コロッケ 油 マロニー ふ　七夕ゼリー	牛乳 豚肉 のり	ほうれん草　玉ねぎ もやし　葉ねぎ えのき茸 人参 大根	805 kcal 21.7 g 20.6 g 2.4 g 365 mg	
8 火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン 花野菜サラダ コーンポタージュスープ	コッペパン 片栗粉 マヨネーズ 油 コーンクリームスープの素	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト 卵(ドレッシング)	ブロッコリー　玉ねぎ カリフラワー　パセリ キャベツ 人参 とうもろこし	781 kcal 36.6 g 31.0 g 3.1 g 329 mg	
9 水	ごはん 牛乳 鶏すき煮 浅漬け風サラダ	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 塩昆布	人参　大根 白菜　長ねぎ しらたき　玉ねぎ きゅうり 梅(ドレッシング)	783 kcal 27.9 g 19.0 g 1.9 g 323 mg	
10 木	ごはん 牛乳 ホッケの竜田揚げ焼き かわりきんぴら とうがんの味噌汁	ごはん 油 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳　みそ ホッケ さつま揚げ 豆腐 油揚げ	ごぼう　長ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ とうがん	848 kcal 31.7 g 23.7 g 2.8 g 318 mg	
11 金	〈大阪府郷土料理献立〉 きつねうどん 牛乳 たこ焼き からし和え	ゆでめん 砂糖 たこ焼き 油	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 大根 長ねぎ ほうれん草 もやし	799 kcal 29.8 g 26.0 g 3.8 g 326 mg	＜たこ焼き＞ 2個 大阪･関西万博の開催にちなんで、大阪府の郷土料理を取り入れた献立にしました。
14 月	ごはん 牛乳 鶏肉のうま塩焼き ゆかり和え どさんこ汁	ごはん マヨネーズ ごま油 じゃが芋 バター	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	キャベツ　長ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ とうもろこし	835 kcal 34.5 g 26.2 g 2.4 g 260 mg	

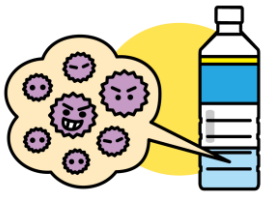
＊食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

＊食品欄の下線のついている食材は中井町産です。

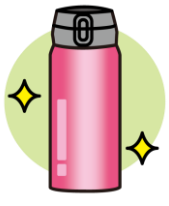
日 曜日	献　立　名	主な食品とその働き 体を動かす エネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を 整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
15 火	黒パン 牛乳 メンチカツ チーズ入り野菜サラダ ラタトゥイユ	黒パン 油 砂糖	牛乳 メンチカツ チーズ 鶏肉	キャベツ　ピーマン きゅうり　玉ねぎ ズッキーニ　なす とうもろこし　にんにく 水煮トマト	807 kcal 30.5 g 32.3 g 2.9 g 443 mg	
16 水	中華丼 牛乳 シュウマイ ナムル	ごはん　ごま 油 片栗粉 砂糖 ごま油	豚肉 いか シュウマイ	人参　きぬさや 玉ねぎ　ほうれん草 しいたけ　もやし たけのこ キャベツ	857 kcal 35.2 g 24.8 g 2.2 g 428 mg	＜シュウマイ＞ 3個
17 木	夏野菜カレーライス 牛乳 三色ソテー	ごはん じゃが芋 カレールー	牛乳 豚肉	玉ねぎ　なす 人参　枝豆 かぼちゃ　にんにく さやいんげん とうもろこし	855 kcal 26.1 g 22.6 g 2.6 g 264 mg	

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照り付ける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症　予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。