



令和7年7月 学校給食こんだて表 【中学校】

日	曜	献立	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1	火	【びわ湖の日】 コッペパン 牛乳 わかさぎのエスカベッシュ カラフルソテー ズッキーニとトマトのスープ	鶏肉	牛乳 わかさぎ	赤パブリカ さやいんげん トマト	黄パブリカ レモン果汁 ズッキーニ たまねぎ にんにく	コッペパン じゃがいもでん粉 三温糖 じゃがいも	なたね油 オリーブ油	679	26.7	27.7
2	水	【世界味めぐりの日 (シンガポール)】 ごはん 牛乳 ハイナンチーファン 海南鶏飯(シンガポールチキン ライスの具) チンゲンサイの炒め物 バクテー(豚肉のスープ)	鶏肉 鮪フレーク 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし とうもろこし だいこん たまねぎ 干しいたけ にんにく	精白米 三温糖	なたね油	669	30.2	26.0
3	木	ソフト麺 牛乳 いかの磯辺揚げ じゃがいものきんぴら 肉うどん汁	いか 牛肉	牛乳 あおさ	にんじん 青ピーマン 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ たまねぎ	ソフト麺 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖	なたね油 ごま油 いりごま	724	28.2	32.3
4	金	ごはん 牛乳 タッカルビ チャブチェ トックスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ にんにく たけのこ たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖 春雨 トック	なたね油	736	27.2	25.1
7	月	【七夕献立】 ごはん 牛乳 星形ハンバーグケチャップソース ほうれん草の煮びたし そうめん汁 七夕ゼリー	ハンバーグ 油揚げ かまぼこ	牛乳	ほうれんそう オクラ にんじん	もやし とうがん 干しいたけ たまねぎ	精白米 三温糖 そうめん 七夕ゼリー		707	24.1	21.8
8	火	【おなかすっきりの日】 コッペパン 牛乳 豚肉のハニーマスタード焼き かぼちゃのレモン煮 鶏団子のスープ いちごジャム	豚肉 鶏つくね	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく 干しぶどう レモン果汁 キャベツ	コッペパン はちみつ 三温糖 じゃがいも いちごジャム		790	34.6	26.0
9	水	【守山の日】 ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 小松菜のポン酢炒め 守山産なすのごまみそ汁	さわら ささみ水煮 厚揚げ 米みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし なす たまねぎ ぶなしめじ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉	なたね油 すりごま	692	32.0	24.3

ごはんは守山産のみずかがみを使用しています。
献立名は、主食・牛乳・主菜・副菜の順に表示しています。



守山市教育委員会

令和7年7月発行

日	曜	献立	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (96)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
10	木	【カルシウムたっぷりの日】 コッペパン 牛乳 ウインナーとポテトのグラタン 根菜のガーリックソテー 野菜スープ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ 茎わかめ	にんじん	とうもろこし れんこん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ 枝豆	コッペパン じゃがいも グラタンソース	なたね油	700	28.3	28.9
11	金	【もりもりの日 (夏野菜をたっぷりとうろ)】 ごはん 飲むヨーグルト あじのから揚げ 味付けきゅうり 夏野菜カレー	あじ 鶏肉	飲むヨーグルト	かぼちゃ トマト にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ なす	精白米 じゃがいもでん粉 レンズ豆	なたね油 ごま油 カレーパウダー	764	26.4	20.6

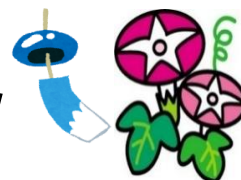
※学校行事、材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

暑い夏を元気にすごしましょう！



もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
また、暑い夏を乗り切るには、水分補給も大切です。
下のポイントを参考にし、夏バテや熱中症を予防しましょう。

夏休み中もしっかり 早寝！早起き！朝ごはん！



早寝

眠ることは心と体の疲れを回復させ、脳や体を成長させる働きがあります。



早起き

太陽の光を浴びると『セロトニン』というホルモンが分泌され、心も体も元になります。



朝ごはん

朝ごはんを食べることで頭と体を目覚めさせ、生活リズムをととのえます。



暑さに負けない！水分補給のポイント！

①一度にたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに飲みましょう。



②普段は水やお茶で水分補給をしましょう。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクもよいでしょう。



③飲み物の冷やし過ぎや冷たいものの食べすぎに気を付けましょう。



④1日3食規則正しく食べ、食事からも水分を補給しましょう。

