

中学校
2025年



7月 献立予定表Cコース

行橋中・中京中・泉中・今元中・仲津中・長峽中

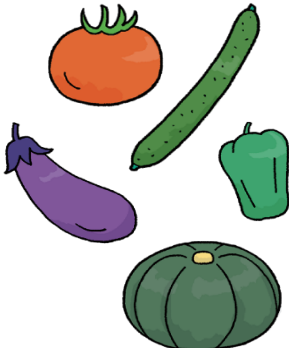
行橋市防災食育センター
ハート♡イート



Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001

日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物、 (きのこ、こんにゃく)	5群 穀類、いも類、 砂糖	6群 油脂、(種実)		
1 火	キャロットパン					パン			今月の給食について いよいよ暑さも本格的 になり、夏本番ですね。 給食では、夏野菜を 使った料理や、夏バテ予 防に効果のある豚肉・大 豆製品などを使った料理 を取り入れています。 また、スパイスを使っ た料理や、人気メニュ ーなど、暑い中でも食べ やすい献立を心がけてい ます。しっかり食べて暑 さに負けない体力をつけ ましょう。 ●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、卵 ねぎ、えのきたけ、みかん
	スパゲティナポリタン	ウインナー		人参 ピーマン	玉ねぎ	スパゲティ	オリーブオイル 菜種油 ノンエッグマヨ ネーズ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	
	星のコロッケ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 でん粉	菜種油 ラード	塩 こしょう	
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ コーン	砂糖	菜種油	醤油 酢 塩	
2 水	若布ご飯		若布			米 麦 砂糖		塩	
	五目汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		ねぎ	ごぼう たけのこ 干し椎茸 こんにゃく			かつお節 酒 塩 だし昆布 醤油	
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	菜種油	塩	
	七タパインゼリー					ゼリー			
3 木	白ご飯					米			
	七タのすまし汁	鶏肉 魚 そうめん		人参 オクラ	干し椎茸 えのきたけ			醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節	
	ショーロンポー	豚肉 鶏肉			玉ねぎ キャベツ たけのこ 生姜	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	ラード ごま油	酒 醤油 塩 オイスターソース こしょう	
	高菜の油炒め		白す干し	高菜漬け		砂糖	ごま ごま油	醤油	
4 金	黒糖食パン					パン			
	千切り野菜のスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油	シャンタンスープ 野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく	砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ	トマトケチャップ 塩 コンソメ カレー粉 こしょう	
	フレンチサラダ			人参	きゅうり コーン	砂糖	菜種油	酢 塩 こしょう	
7 月	白ご飯					米			
	かき玉汁	卵		人参 ほうれん草	えのきたけ	でん粉		出し昆布 醤油 かつお節 塩	
	さばみぞれ煮	さば			大根	砂糖 でん粉		醤油 酢 酒 だし昆布	
	昆布ふりかけ	かつお節	昆布			砂糖	ごま	醤油 みりん	
8 火	白ご飯(減量)					米			
	皿うどん 長崎県の料理	えび かまぼこ 豚肉		人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 生姜	揚げ麺 でん粉	菜種油 ごま油	中華スープ 塩 醤油 酒 こしょう	
	れんこん入りつくね	鶏肉 大豆			玉ねぎ れんこん 生姜	でん粉 パン粉 砂糖	菜種油 ラード	醤油 塩 酒	
	味付けのり		のり			砂糖		醤油 みりん 塩 いりこ あじ 昆布 かつお節 酒 酢	


夏野菜を食べよう
夏が旬のトマトやピーマン、なす、かぼちゃなどには、夏にとりたいビタミンや水分が多く含まれています。



郷土料理 7月は「長崎県」



「血うどん」

長崎では、お祝い事の時や人が集まった時に、血うどんを大皿から取り分けていただきます。

血うどんは、もともとちゃんぽんの汁を少なくアレンジして作られたものだそうです。

豚肉、魚介類、野菜、それぞれのうまみが合わさったおいしさが人気のメニューです。

給食の揚げ麺は、福岡県産の小麦粉(ラー麦)を使って作られたものです。

☆7月7日は七夕☆

七夕メニューいろいろ

- 1日(火)「星のコロッケ」
- 2日(水)「七タパインゼリー」
- 3日(木)「七タのすまし汁」



☆「七タのすまし汁」

七夕には、そうめんを食べる習慣があります。

そこで、魚のすり身でできた魚そうめんと、切り口が星形になるオクラを入れたすまし汁を給食では七タのすまし汁としています。

さらに、星形に型抜きした人参も少し入れています。当たった人はラッキーなことがあるかも！？

日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳、乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、(きのこ、こんにゃく)	穀類、いも類、砂糖	油脂、(種実)			
9水	ワンローフパン ブルーベリージャム					パン ジャム			世界の料理 7月は 「ベトナム」 「フォー」は、米から作られた平たい麺を使っています。ベトナムで「フォー・ガー」といわれる、鶏肉のフォーを味わってください。 「揚げ春巻き」は、ベトナムでは、ライスペーパーを使います。生春巻きが有名ですが、揚げ春巻きもよく食べられています。給食では、少し米粉の入った皮の春巻きを予定しています。 手が菌の運び屋に！？ 手は色々なものにさわるので、細菌やウイルスを他のものにくっつけてしまう危険があります。特に食事の前には、石けんを使って手を洗いましょう。	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ コーン 枝豆	コーンスターチ	バター	パイタンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう		
	トマトオムレツ	卵 豚肉 大豆		人参 トマト トマトペースト	玉ねぎ にんにく	砂糖	大豆油	トマトケチャップ ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう		
	フライドポテト					じゃが芋	菜種油	塩		
10木	白ご飯					米				
	なすの豚汁	豚肉 油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	なす 玉ねぎ えのきたけ			いりこ		
	いわし生姜煮	いわし			生姜	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩		
	福神漬け			しそ	大根 きゅうり なす れんこん 生姜	砂糖		醤油 酢 塩		
11金	チャーハン	ハム		人参 ねぎ	玉ねぎ	米 麦	菜種油	中華スープ 醤油 塩		
	フォー ベトナムの料理	鶏肉		にら	玉ねぎ 干し椎茸 生姜	平麺ビーフン		野菜ブイオン 醤油 酒 塩 こしょう		
	揚げ春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 生姜	春雨 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉	菜種油 大豆油 ラード	塩 醤油 こしょう		
	野菜サラダ				キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング グ			
14月	横割り丸パン					パン				
	キャベツとベーコンの スープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ		菜種油	シャンタンスープ 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう		
	ハンバーグ照り焼きソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉	ラード	醤油 みりん 酒 チキンブイオン 塩		
	スライスチーズ		チーズ							
15火	麦ご飯					米 麦				
	夏野菜カレー	鶏肉		かぼちゃ 人参 トマト	玉ねぎ なす にんにく 生姜 りんご		菜種油 カレールウ	ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース カレー粉 塩		
	切干大根のサラダ			人参	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 酢		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
16水	白ご飯					米			7月平均栄養価	
	ジャーチャン豆腐	豚肉 厚揚げ 赤みそ		人参	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜	砂糖 でん粉	菜種油	醤油 酒 豆板醤	エネルギー たんぱく質 脂質 773kcal 27.3g 26.8g	
	シューマイ	豚肉			玉ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉		塩 こしょう	栄養基準値 (中学生) [830] [34.2] [23.1]	
	枝豆				枝豆			塩		
17木	ミルク食パン					パン			7月給食回数 13回	
	じゃが芋のスープ	ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油	野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。	
	ミートボールのトマト煮	豚肉 鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ 枝豆 コーン にんにく	でん粉 砂糖	オリーブオイル	トマトケチャップ こしょう ナツメグ ウスターソース 酒 野菜ブイオン 塩		
	フルーツミックスナタデココ				みかん 黄桃 パイナップル	ナタデココ				

暑い時こそ

しっかり食べて、夏バテを予防しましょう！

夏は、そうめんなど麺類だけを食べることが多くなり、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しがちなたんぱく質やビタミン、ミネラルをとることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜などをプラスして、たんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。



ごはん・パン
めん・いも など



肉・魚・卵・牛乳
大豆・大豆製品 など



野菜・くだもの
など

みんながそろえば
パワーアップ！！