

令和7年7月 一汁三菜給食配膳表

1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)	
大根の煮煮 牛乳 チキンタッカルビ もやしと水菜の塩昆布和え 中華スープ 麦ご飯		スパゲティナポリタン 牛乳 魚の加煮 青りんごゼリー ポパイサラダ コンソメスープ 麦ご飯		ひじきと蒟蒻の炒り煮 牛乳 揚げ鶏の甘酢あんかけ 胡瓜のじゃこ和え とうもろこしご飯 澄まし汁		ジャーマンポテト 牛乳 ハンバーグ和風黒胡椒ソース キャベツのごま和え 味噌汁 麦ご飯	
7 (月) 行事食		8 (火)		9 (水)		10 (木)	
初夏の梅おかか和え 牛乳 クリーミーコーンフライ セタゼリー 鮭ちらし寿司 澄まし汁		青菜とエリンギのソテー 牛乳 ルーローハン風 蓮根のマヨネーズ 中華スープ 麦ご飯		金平ごぼう 牛乳 魚の天ぷら揚げあん 白菜のゆかり和え 澄まし汁 麦ご飯		人参しりしり 牛乳 タコライス ブロッコリーと豆のサラダ オリーブオイルソース コーンクリームスープ 麦ご飯	
						午前中授業	



夏の水分補給について

夏本番になってきます。これからは熱中症に気を付けたい季節です。
熱中症対策では**水分+塩分+ミネラル**を摂ることがとても大事です。おすすめの飲料水は、体の熱を冷ます効果が期待でき、かつミネラルを含む**麦茶**です。
大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクも良いででしょう。その際は糖分が多く含まれているの商品もあるので、過剰摂取には要注意です！
暑い夏を乗り越えるためにも、自分の体調管理は、自分自身で出来るようになりましょう！





令和7年7月 給食献立表



中村学園三陽中学校

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵 大豆	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	種類・油脂類			
1 (火)	麦ご飯 中華 スープ	チキンタッカルビ 大根の煮煮 もやしと水菜の塩昆布和え	○	鶏肉 昆布	牛乳	人参	玉葱・キャベツ 水菜・深ネギ 大根・椎茸 もやし	米・押し麦 グリンピース 砂糖 片栗粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 コンソメ・コンソメ・酢 コンソメ・コンソメ・酢	906	37.0	29.1
2 (水)	麦ご飯 コンソメ スープ	魚の加-煮 スパゲティ・リタ ポパイサラダ 青リンゴゼリー	○	鯖 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン パセリ ほうれん草	生姜 グリーン・ソフ 玉葱 えのき	米・押し麦 コンソメ・パスタ ゼラチン 砂糖	サラダ油・塩コショウ・コンソメ 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ・醤油 カレー粉・ケチャップ	899	29.0	29.3
3 (木)	とうもろこし ご飯 澄まし汁	揚げ鶏の甘酢あんかけ ひじきと蒟蒻の炒り煮 胡瓜のじゃこ和え	○	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき チリメン わかめ	人参 インゲン ねぎ	玉葱・胡瓜 グリーン・ソフ えのき	米・押し麦 とうもろこし 蒟蒻・砂糖 麩・片栗粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢	931	37.3	33.3
4 (金)	麦ご飯 味噌汁	ハンバーグ 和風黒ごまソース ジャーマンポテト キャベツのごま和え	○	牛肉・豚肉 ベーコン 豆腐・卵 油揚げ	牛乳	人参 パセリ ねぎ	玉葱・キャベツ グリーン・ソフ にんにく しめじ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも 片栗粉	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 出汁・みりん・料理酒 コンソメ・コンソメ・ケチャップ ほんだし	1017	39.6	35.5
7 (月)	鮭ちらし 寿司 澄まし汁	クリーミーコーンフライ かつおの梅おかか和え 七タビリー	○	鮭・卵 コンソメ かつおぶし	牛乳	人参 キヌサヤ オクラ かいわれ	牛蒡 しいたけ えのき	米・押し麦 蓮根・素麺 ゼリー でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢	829	26.7	20.5
8 (火)	麦ご飯 中華 スープ	ルーローハン風 青菜とエリンギのソテー 蓮根のマヨネーズ	○	豚肉	牛乳	人参 小松菜 パプリカ ねぎ	筍・エリンギ 玉葱・もやし しいたけ・胡瓜 生姜・にんにく	米・押し麦 蓮根 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 コンソメ・コンソメ・コンソメ・酢 中華調味料・マヨネーズ	973	25.3	44.4
9 (水)	麦ご飯 澄まし汁	魚の天ぷら 味噌あん 金平ごぼう 白菜のゆかり和え	○	ハサ	牛乳	人参 青梗菜 ねぎ	レモン・えのき グリーン・ソフ 胡瓜・紫蘇 白菜・牛蒡	米・押し麦 小麦粉・砂糖 片栗粉	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 出汁・みりん・料理酒 コンソメ・コンソメ	814	30.6	23.7
10 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	タコライス 人参しりしり ブロッコリーと豆のサラダ オレンジジュース	○	牛肉・豚肉 卵 かつおぶし ミックスビーンズ	牛乳	トマト 人参・パセリ ブロッコリー パプリカ	玉葱 レタス	米・押し麦 グリンピース コンソメ・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ドレッシング・ソース カレー粉・ケチャップ・スープの素	910	33.2	27.3

エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	910	32.3	30.4
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5