



令和7年8月 一汁三菜給食配膳表



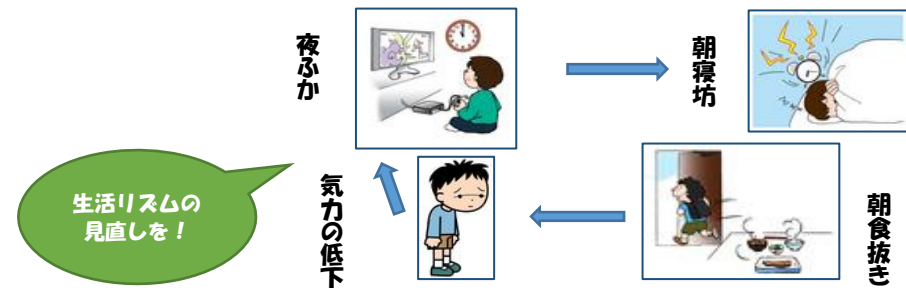
中村学園三陽中学校

25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
蓮根の 加-金平 牛乳 牛丼 おろの ごま和え カルシ ジ ュース 麦ご飯 澄まし汁	蒸し しゅうまい 牛乳 鶏肉の 中華 南蛮漬け ほうれん草 と もやし のお浸し 中華 スープ 麦ご飯	大根の そぼろ煮 牛乳 魚のササ 玉 焼 ブロッコ リー と 竹輪の からし和え スイカ 味噌汁 麦ご飯	牛蒡と リンゴの 塩炒め 牛乳 ポーク カレー 生野菜 サラダ コンソメ スープ 麦ご飯	高野豆腐 の 煮物 牛乳 よだれ鶏 スパゲッティ サラダ 味噌汁 麦ご飯

生活習慣を見直そう！！

みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか。
様々な体験をして、充実した時間を過ごすことが出来たでしょうか。

さて、これから学校生活が始まりますが、夏休み明けの体調はどうですか？
『なんとなく身体がだるいな・・・』と感じている人は、**生活習慣の乱れ**が
原因がかもしれません。
9月からは、体育大会に向けての練習も始まります。
規則正しい生活と食事で元気を取り戻し、学校生活にリズムをつけましょう！





令和7年8月 給食献立表



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	種実類・油脂類			
25 (月)	麦ご飯 澄まし汁	牛丼 蓮根の加-金平 かつのごま和え オレンジジュース	○	牛肉	牛乳	人参 オクラ ねぎ	玉葱 深ねぎ	米・押し麦 蓮根・小麦粉 でんぶん・砂糖 枝豆	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま油 加-粉	843	29.8	23.1
26 (火)	麦ご飯 中華スープ	鶏肉の中華南蛮漬け 蒸ししゅうまい ほうれん草ともやしのお浸し	○	鶏肉 シューマイ かつおぶし	牛乳	パプリカ ほうれん草 人参 青梗菜	深ねぎ 生姜 玉葱・もやし グリーンピース	米・押し麦 でんぶん・砂糖 片栗粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん ごま油・ごま油・からし 中華調味料	962	39.9	36.6
27 (水)	麦ご飯 味噌汁	魚の味噌玉焼き 大根のそぼろ煮 ブロッコリーと竹輪のからし和え スイカ	○	タラ 鶏肉 練り製品 みそ	牛乳 わかめ	人参・ねぎ パセリ ブロッコリー	グリーンピース 玉葱・えのき 大根 西瓜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 グリーンピース 片栗粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 和からし	880	32.6	27.1
28 (木)	麦ご飯 コンソメスープ	ポークカレー 牛蒡とウィンナーの塩炒め 生野菜サラダ	○	豚肉 粗挽きウィンナー	牛乳	人参 パセリ	玉葱・胡瓜・椎茸 グリーンピース・えのき レタス・生姜 しめじ・コンニャク	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 牛蒡	サラダ油・塩コショウ コンソメ 醤油 カレー・ドレッシング	1,076	25.4	41.5
29 (金)	麦ご飯 味噌汁	よだれ鶏 高野豆腐の煮物 いもゲティサラダ	○	鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 かいわれ ねぎ	レタス 玉葱・胡瓜 しいたけ	米・押し麦 グリーンピース パスタ さつま芋	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 中華調味料 マヨネーズ	981	40.9	35.2

栄養価平均値	975	34.7	35.1
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