

〔 7 月 献 立 表 〕

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年 青木村立青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ハムコーントースト	○	鶏肉のさっぱり煮 糸寒天のサラダ キャベツとソーセージのス	★牛乳、ロースハム、★チーズ、鶏肉、 糸寒天、ウィンナー	★食パン、★マヨネーズ、三温糖、ひま わりサラダ油、じゃがいも	とうもろこし、玉葱、パセリ、しょう が、にんにく、キャベツ、きゅうり、に んじん、ぶなしめじ	798 kcal 36.1 g 37.4 g 4.3 g
2 水	チキンライス	○	ポテトのチキ 焼き フレンチサラダ チンゲンサイのスープ	★牛乳、鶏肉、ウィンナー、★チーズ、 鶏肉	米、発芽玄米、強化米、ひまわりサラダ 油、じゃがいも、普通はるさめ	玉葱、にんじん、エリンギ、えだまめ、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、チ ンゲンツアイ	676 kcal 25.4 g 16.8 g 3.3 g
3 木	ホットドッグ	○	フルーツポンチ 小松菜のクリームスー	★牛乳、荒挽きロング（パン用）、鶏 肉、牛乳、★クリーム（乳脂肪）	★コッペパン、カクテルゼリー	キャベツ、温州蜜柑缶詰（果肉）、パイ ン缶詰、こまつな、玉葱、にんじん、と うもろこし、ぶなしめじ	751 kcal 27.7 g 27.0 g 3.2 g
4 金	ご飯	○	麻婆茄子 パンパンジャンサラダ 中華風卵スープ	★牛乳、豚肉、米みそ、鶏肉、★たまご、 生揚げ、わかめ	米、強化米、ひまわり油、ひまわりサラ ダ油、三温糖、かたくり粉、ごま、ごま 油	なす、にんにく、しょうが、ねぎ、赤パ プリカ、黄パプリカ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、えのきたけ、こまつな	784 kcal 27.5 g 30.4 g 3.0 g
7 月	七夕ごはん	○	大根の友禅漬け そうめん汁 七夕ゼリー	★牛乳、鶏肉、★たまご、塩昆布、ツナ フレック、★なると	米、強化米、ひまわり油、三温糖、ひま わりサラダ油、★そうめん	しょうが、こまつな、きゅうり、だいこ ん、にんじん、玉葱、しいたけ、ねぎ	700 kcal 24.0 g 17.4 g 2.5 g
8 火	スパゲティナポリタン	○	ズッキーニのツナソース焼き 枝豆サラダ	★牛乳、豚肉、ウィンナー、ツナフレ ック	スパゲッティ、ひまわり油、★マヨ ネーズ、米油、ひまわりサラダ油	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ピーマ ン、にんにく、ズッキーニ、赤パプリ カ、パセリ、えだまめ、きゅうり、キャ ベツ、レモン	764 kcal 30.4 g 28.4 g 2.2 g
9 水	黒米ごはん	○	さば味噌煮 ごぼうサラダ 凍り豆腐のみそ汁	★牛乳、さば 切り身、米みそ、わか め、凍り豆腐	米、黒米、強化米、中ざら糖、ごま、★マ ヨネーズ、三温糖	ごぼう、にんじん、きゅうり、はくさ い、えのきたけ、ねぎ	830 kcal 29.3 g 32.3 g 3.8 g
10 木	揚げパン（ココア）	○	スペインオムレツ もやしのコーンとえ レタスとトマトのスー	★牛乳、★たまご、ベーコン、★クリ ム（乳脂肪）、鶏肉	★コッペパン、ひまわり油、グラ ム、ニュー糖、じゃがいも、三温糖、ひまわ りサラダ油	にんじん、玉葱、パセリ、もやし、こま つな、とうもろこし、レタス、トマト、 ぶなしめじ	819 kcal 30.0 g 35.4 g 2.5 g
11 金	わかめごはん	○	鶏肉の唐揚げ 納豆あえ 豚汁	★牛乳、わかめ、鶏肉、納豆、かつお、豚 肉、豆腐、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、 じゃがいも、つきこん	もやし、きゅうり、だいこん、にんじ ん、だいこん、ごぼう、ねぎ	832 kcal 35.5 g 29.2 g 3.0 g
14 月	ご飯 夏野菜のカレー	○	サラダコロッケ 福神和え 果物（小玉すいか）	★牛乳、★チーズ、ロースハム、豚肉	米、強化米、じゃがいも、ひまわりサラ ダ油、★マヨネーズ、★薄力粉、★パン 粉、ひまわり油、★小麦粉、★無塩バ ター	とうもろこし、にんじん、玉葱、なす、 トマト、ズッキーニ、にんにく、しょう が、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、 だいこん、すいか	876 kcal 28.4 g 24.8 g 3.2 g
15 火	丸パン	○	チーズ入りハンバー グ トマトサラダ パンブキンポタージュ	★牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、★たまご、★ チーズ、ベーコン、牛乳、★クリーム （乳脂肪）	★丸パン、★パン粉、三温糖、ひまわり サラダ油	玉葱、トマト、きゅうり、レモン、かぼ ちゃ、かぼちゃ、パセリ	855 kcal 45.8 g 35.5 g 3.0 g
16 水	ご飯	○	わかめのみそ汁	★牛乳、わかめ、米みそ	米、強化米	だいこん、えのきたけ、にんじん、玉 葱、こまつな	518 kcal 15.6 g 9.5 g 1.9 g
17 木	コッペパン	○	豆腐のグラタン くずきりのサラダ ABCスープ	★牛乳、豆腐、まぐろ、★チーズ、ベー コン	★コッペパン、★マヨネーズ、くずき り、ごま油、★マカロニ、ひまわりサラ ダ油	玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし	813 kcal 30.7 g 36.6 g 3.1 g
18 金	中華おこわ	○	春雨サラダ 麻婆豆腐 冷凍みかん	★牛乳、豚肉、ロースハム、豆腐、米み そ	米、もち米、強化米、米油、三温糖、ごま 油、普通はるさめ、ひまわりサラダ油、 かたくり粉	しょうが、しいたけ、にんじん、こまつ な、キャベツ、きゅうり、にんにく、玉 葱、ねぎ、みかん	740 kcal 27.2 g 22.8 g 21.4 g
22 火	コッペパン	○	ダンドリーチキン 磯香サラダ 肉だんごのスー	★牛乳、鶏肉、★ヨーグルト、焼きの り、豚肉、鶏肉、★たまご	★コッペパン、緑豆はるさめ、★マヨ ネーズ、かたくり粉	玉葱、にんにく、しょうが、ほうれんそ う、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、 こまつな、えのきたけ、ぶなしめじ	805 kcal 40.2 g 37.7 g 3.6 g
23 水	ご飯	○	鮭とチーズの春巻 き ゆかり和え 卵とトマトのスー	★牛乳、★チーズ、★たまご、鶏肉	米、強化米、★春巻きの皮、ひまわり 油、かたくり粉	しそ葉、キャベツ、にんじん、きゅう り、ゆかりご飯の素、玉葱、トマト、に んにく	768 kcal 31.8 g 25.7 g 1.7 g
24 木	ナン	○	ドライカレー ポテトサラダ ミネストローネスー	★牛乳、豚肉、大豆、ベーコン	ナン、ひまわりサラダ油、三温糖、米 粉、じゃがいも、★マヨネーズ、スパ ゲッティ、オリーブ油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 ピーマン、キャベツ、とうもろこし、ト マト、セロリー	806 kcal 34.6 g 28.2 g 3.9 g

熱中症を防ぐ水分補給

梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が熱さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくります。



飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。

7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織姫と彦星が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。