

2025年



7・8月献立予定表

令和7年7月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
日	1	2	3	4	5
エネルギー 食塩相当量	835 2.4 g	736 2.5 g	769 1.5 g	806 2.4 g	711 2.5 g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 ぎょうざ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 豚肉 油揚げ なたと ちくわ 青のり わかめ ツナ	牛乳 豚肉 大豆	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 あさり	
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 でんぷん ジャがいも ゼリー	めん 油 砂糖	ごはん 発芽玄米 ジャがいも パター ごま 砂糖 ゼリー	ごはん マヨネーズ パン粉 油 砂糖 ジャがいも でんぷん	
みどりの食品	ピーマン たけのこ たまねぎ 人参 もやし きくらげ ねぎ こまつな みかん	しいたけ きくらげ 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ もやし コーン	たまねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん パイン レモン りんご	なす トマト たまねぎ スズキニ ヒーマン レタス マッシュルーム ほうれんそう	
7 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
エネルギー 食塩相当量	835 2.4 g	736 2.5 g	769 1.5 g	806 2.4 g	711 2.5 g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 油揚げ メンチカツ ひじき 大豆 ハム 豚肉 かまぼこ	牛乳 あじ 油揚げ もすく あさり	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム	ジョア さば 大豆 ひじき さつまあげ 鶏肉	牛乳 鶏肉 ひじき 鯉節 豚肉 豆腐 鯉節
きいろの食品	ごはん もち米 砂糖 油 ゼリー	ごはん 油 砂糖 ごま ジャがいも	ごはん 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん	ごはん 砂糖 油 ジャがいも	ごはん 砂糖 ジャがいも 油
みどりの食品	人参 ごぼう 枝豆 きゅうり コーン たけのこ えのきたけ しいたけ 絹さや	たまねぎ ピーマン 人参 キャベツ もやし ほうれんそう えのきたけ こまつな	人参 ねぎ にら たけのこ しいたけ きくらげ もやし きゅうり スイカ	人参 さやいんげん ねぎ こまつな ごぼう えのきたけ ゆうこう	たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 白菜 こまつな ごぼう 大根 ねぎ
14 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
エネルギー 食塩相当量	732 2.2 g	820 2.3 g	869 5.4 g	767 2.4 g	804 2.9 g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ 厚揚げ	牛乳 たら 大豆 鯉糸卵 鶏肉 青のり なたと 鯉節	牛乳 ハム 千切りたまご 豚肉	牛乳 豚肉 たまごやき ツナ のり	牛乳 豚肉 大豆 なたと 豆腐 あおさ ひじき チーズ
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 ごま	ごはん でんぷん ジャがいも 油 パター ごま ワンタン 砂糖	めん 油 砂糖 ゼリー	ごはん ジャがいも 砂糖	ごはん 発芽玄米 油 ジャがいも
みどりの食品	たまねぎ 切干大根 ほうれんそう 人参 かぼちゃ なす とうがん	きゅうり 人参 もやし こまつな キャベツ きくらげ ねぎ	きいり もやし 人参 たけのこ にら きくらげ	枝豆 たまねぎ 人参 こまつな もやし 油 トマト	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 みかん
21 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
エネルギー 食塩相当量	769 2.6 g	816 2.5 g	765 3 g	793 2.3 g	751 2.6 g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ 厚揚げ	牛乳 たら 大豆 鯉糸卵 鶏肉 青のり なたと 鯉節	牛乳 ハム 千切りたまご 豚肉	牛乳 豚肉 たまごやき ツナ のり	牛乳 豚肉 大豆 なたと 豆腐 あおさ ひじき チーズ
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 ごま	ごはん でんぷん ジャがいも 油 パター ごま ワンタン 砂糖	めん 油 砂糖 ゼリー	ごはん ジャがいも 砂糖	ごはん 発芽玄米 油 ジャがいも
みどりの食品	たまねぎ 切干大根 ほうれんそう 人参 かぼちゃ なす とうがん	きゅうり 人参 もやし こまつな キャベツ きくらげ ねぎ	きいり もやし 人参 たけのこ にら きくらげ	枝豆 たまねぎ 人参 こまつな もやし 油 トマト	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 みかん
8 / 25 日	8 / 25 日	26 日	27 日	28 日	29 日
エネルギー 食塩相当量	769 2.6 g	737 2.3 g	876 2.2 g	740 2.2 g	751 2.6 g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ	牛乳 鶏肉 ハム わかめ 豆腐 チーズ なたと あさり	牛乳 豚肉 豆腐 目玉焼き ベーコン あさり 鶏卵	牛乳 たら ちりめんじゃこ 豆腐 大豆 豚肉	牛乳 豚肉 大豆 海藻ミックス ツナ
きいろの食品	ごはん 発芽玄米 油 砂糖 ごま プリン	ごはん 砂糖 油 ジャがいも アーモンド	ごはん 発芽玄米 ジャがいも 砂糖	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま	ごはん 発芽玄米 油
みどりの食品	たまねぎ もやし 人参 にら きゅうり かぼちゃ なす とうがん こまつな	人参 きゅうり ねぎ えのきたけ	たまねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ ごぼう こまつな	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 こまつな	たまねぎ 人参 なす かぼちゃ キャベツ きゅうり 梨

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は
「食育の日」

令和7年7・8月
出雲崎中学校

<今月の給食目標>

暑さに負けないための栄養と食事のとり方を知ろう

夏ばて していませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して
おさまさま しょうじょう
起こる様々な症状のことをいいます。
おも しょうじょう ぜんしん けんたいかん
主な症状は、全身の倦怠感、
しこうりょく しょうよく ていか どうき ずつう
思考力や食欲の低下、動悸、頭痛、
しょうよくふしん げり べんぴ
めまい、食欲不振、下痢・便秘、
たいじゅうげんしょう
体重減少などです。
あつ なつ の き
暑い夏を乗り切るためには、
なつ たいさく おこな
夏ばての対策を行いましょう。



夏のおすすめ食材

夏野菜



夏に不足しがちなビタミン、
ミネラル、水分が豊富です。

食欲アップ食材



香味野菜、酸味、辛味は、
食欲を増す効果があります。

疲労回復食材



疲労回復に効果がある
ビタミンB群が豊富です。

まいつき にち しょういく ひ
毎月19日は「食育の日」

にほん あじめぐ おきなわけん
日本の味巡り～沖縄県～



まいつき にち しょういく ひ こんねんど にほん あじめぐ こんだて きかく こんげつ おきなわけん こんだて
毎月19日の食育の日に、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は、沖縄県にちなんだ献立です。

おきなわけん と きゅうよく つう べんきよう
沖縄県では、どんなものが採れるのか給食を通じて、勉強しましょう。



タコライス



タコライスは、タコスの具材をごはんのにのせて 食べる料
うり はっしょう おも はっしょう
理です。メキシコが発祥に思われがちですが、その発祥は
おきなわけんきんちょう ぐざい どうよう
沖縄県金武町です。タコスの具材は、タコスと同様に、ス
あじつ にく
パイシーな味付けのひき肉、レタス、トマト、チーズなどが
いっばんてき ぐざい うえ
一般的です。これらの具材をごはんの上にのせ、サルサ
た
ソースなどをかけて食べます。



アーサ汁



おきなわ よ いわ は みどりいろ
沖縄では「アーサ」と呼ばれる「あおさ」は岩に生える緑色
かいそう じる しょうゆ しお し あ ふう
の海藻です。「アーサ汁」は、醤油と塩で仕上げた、あっさり風
みすもの とうふ じる
味の吸い物です。豆腐とあわせたり、みそ汁にしたりすることも
おお くち なか いそ かお ひろ おきなわ うみ かん あじ
多いです。口の中に磯の香りが広がり、沖縄の海を感じる味
わいんです。