

中学校給食予定献立表(A献立)



©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

令和7年 6月

堺市教育委員会

堺市中学校給食の献立内容

【主食（ご飯・パン）】
米飯の献立を中心とします。
【パンは月2回程度】

【副食】
汁物、煮物、揚げ物、焼き物、和え物等、多様な食品・調理方法を組み合わせて提供します。

【牛乳（200ml）】
良質なたんぱく質・カルシウムをとることができます。



献立内容は「主食」「副食」「牛乳」が基本となります。
主食は米飯を中心とし、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、適温で提供します。
給食の献立は、成長期にある中学生が必要なエネルギーや栄養素を摂取できるように考えられています。

きたで、万博！

大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの人が集まっています。給食では世界の国々の料理や食文化を紹介します。



【19日 ポルトガル】

大西洋の海に面したポルトガルは、魚介を使った料理が多く、魚介をよく食べる国として知られています。エビやタコ・イワシやタラなどを、塩やオリーブ油で味つけするなど、素材本来のおいしさを大切にしたシンプルな味つけの料理が多いです。特にイワシやタラは、国民食と言われ、よく食べられています。

さかいの日

昆布（16日）

貿易港として栄えた堺は、北海道で収穫された昆布が多く陸揚げされたことで、昆布の加工業が発達しました。



食の文化を伝えるために

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。6月はたまねぎ、小松菜です。

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
2月	ごはん	○					精白米			867 kcal
	ハヤシライス		冷豚肉		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ		油、ハヤシルー（アレルゲンフリー）	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	30.7 g
	●鶏肉のレモンソース		冷鶏肉から揚げ			レモン汁	砂糖	揚げ油	酢、しょうゆ	30.7 g
	キャロットソテー		冷ウインナー		三度豆、にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	
3火	ごはん	○					精白米			796 kcal
	照り焼きミートボール		冷ミートボール			しめじ、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、みりん	30.1 g
	豚肉とじゃがいもの炒め物		冷豚肉		ピーマン、にんじん		じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ	24.6 g
	コンソメスープ		冷ベーコン		にんじん	キャベツ、たまねぎ、ホールコーン缶		油	コンソメ、塩、こしょう	
4水	ごはん	○					精白米			790 kcal
	さばの塩焼き		冷さば						料理酒	40.7 g
	じゃがいものいそ煮		冷豚肉、焼ちくわ	乾ひじき	にんじん		じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、みりん、削りぶし（だし用）	23.5 g
	五目汁		冷鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、大根、たまねぎ			つきこんにゃく、削りぶし（だし用）	
5木	ごはん	○					精白米			859 kcal
	ホイコーロー		冷豚肉		ピーマン、にんじん	キャベツ、にんにく	砂糖、片栗粉	油	テンメンジャン、料理酒、しょうゆ、豆板醤	27.6 g
	●大学いも						冷さつまいも、砂糖	揚げ油	みりん、しょうゆ	25.9 g
	中華コンソメスープ		冷ベーコン		にんじん	クリームコーン缶、白ねぎ、たまねぎ、干しいたけ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
歯と口の健康週間 6金	ごはん	○					精白米			765 kcal
	豚肉のしょうが焼き		冷豚肉		ピーマン、にんじん	土しょうが、たまねぎ	砂糖	油	塩、こしょう、料理酒、しょうゆ、みりん	35.2 g
	切り干し大根とツナのサラダ（冷）		まぐろ（油漬）	乾ひじき		ホールコーン缶、きゅうり、切干大根	砂糖	油	酢、しょうゆ	22.0 g
	塩ちゃんこ汁		冷鶏肉、平天		青ねぎ、にんじん	緑豆もやし、たまねぎ			つきこんにゃく、中華だし、淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし（だし用）	
9月	ごはん	○					精白米			805 kcal
	ボークカレーライス		冷豚肉		にんじん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	油、カレールー（アレルゲンフリー）	トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう	31.3 g
	ハンバーグ		冷ハンバーグ							22.0 g
	コールスローサラダ（冷）		冷ボンレスハム		にんじん	キャベツ、ホールコーン缶	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング（アレルゲンフリー）	酢	
10火	ごはん	○					精白米			775 kcal
	●鶏肉のから揚げ		冷鶏肉から揚げ					揚げ油		29.7 g
	もやしのからしあえ（冷）		冷焼豚		にら、にんじん	緑豆もやし	砂糖		みりん、淡口しょうゆ、和がらし	23.9 g
	春雨スープ		冷豚肉		青ねぎ、にんじん	土しょうが、たまねぎ	緑豆春雨	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
11水	ごはん	○					精白米			797 kcal
	さわらのみそ焼き		冷さわら、白みそ、赤みそ			白ねぎ、しめじ	砂糖		みりん、料理酒	36.5 g
	豚肉と野菜のしょうが煮		冷豚肉、一口魚菜天		三度豆、にんじん	土しょうが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、削りぶし（だし用）	17.9 g
	すまし汁				青ねぎ、にんじん	たまねぎ	冷団子		淡口しょうゆ、みりん、だし昆布、削りぶし（だし用）	
12木	コッペパン	○					コッペパン			795 kcal
	ガーリックチキンポテト		冷鶏肉		パセリ	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、塩、こしょう	36.4 g
	フェイジョアード		冷豚肉、冷ウインナー		にんじん	にんにく、たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	ウスターソース、トマトケチャップ、塩、こしょう、チリパウダー	30.6 g
	ベジタブルスープ		冷ベーコン		にんじん	セロリ、しめじ、たまねぎ	米粉マカロニ		コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
歯と口の健康週間 13金	ごはん	○					精白米			772 kcal
	鮭の風味焼き		冷鮭					油	酢、淡口しょうゆ	36.0 g
	じゃがいものうま煮		冷ベーコン		三度豆	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、削りぶし（だし用）	22.7 g
	豚汁		冷豚肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、たまねぎ、大根			つきこんにゃく、削りぶし（だし用）	

中学校給食予定献立表(A献立)



©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

令和7年 6月

堺市教育委員会

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
16 月 	ごはん	○					精白米			811 kcal
	●チキンカツ		冷チキンカツ					揚げ油		29.8 g
	昆布と切干大根の炒め煮		冷豚肉、焼かまぼこ	乾昆布	にんじん	土しょうが、切干大根	砂糖	油	つきこんにやく、しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)	25.1 g
	小松菜のみそ汁		冷豆腐、冷うすあげ、赤みそ、白みそ		小松菜、にんじん	えのき茸、たまねぎ			削りぶし(だし用)	
	のりの佃煮			のりの佃煮						
17 火	ごはん	○					精白米			772 kcal
	●揚げじゃがのそぼろかけ		冷鶏肉			たまねぎ	じゃがいも、砂糖、片栗粉	揚げ油、油	しょうゆ、みりん、料理酒、削りぶし(だし用)	30.5 g
	豚肉入り野菜炒め		冷豚肉		ピーマン、にんじん	緑豆もやし、キャベツ、にんにく	砂糖	油	塩、料理酒、淡口しょうゆ	23.5 g
	冬瓜のスープ		冷ベーコン		ちんげん菜、にんじん	とうがん、土しょうが		油、ごま油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
18 水	ごはん	○					精白米			750 kcal
	肉入り高野豆腐		冷豚肉、高野豆腐		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	33.9 g
	塩きんぴらごぼう		冷ベーコン		にんじん	ささがきごぼう、にんにく		油	塩、こしょう、淡口しょうゆ	22.2 g
	かきたま汁		冷液卵		青ねぎ	しめじ、たまねぎ	片栗粉		淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
万博献立 (ポルトガル) 19 木 毎月19日は 食育の日	黒糖パン	○					黒糖パン			756 kcal
	ガルド・ヴェルデ		冷ウインナー		冷ほうれん草	にんにく、キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ、塩、こしょう	33.8 g
	サルディーニヤス・アサーダス		冷いわし			レモン汁		オリーブ油	白ワイン	30.5 g
	ひよこ豆とじゃがいものサラダ(冷)		まぐろ(油漬)		にんじん	ホールコーン缶	じゃがいも、ひよこ豆水煮、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	酢	
20 金	ごはん	○					精白米			762 kcal
	麻婆豆腐		冷豚肉(挽肉)、冷豆腐、赤みそ、豆みそ		にんじん	なす、白ねぎ、にんにく、土しょうが、たまねぎ、干しいたけ	砂糖、片栗粉	油、ごま油	中華だし、しょうゆ、豆板醤、料理酒	31.1 g
	焼きシューマイ		冷シューマイ							21.9 g
	小松菜のソテー		冷ベーコン		小松菜、にんじん	たまねぎ		油	しょうゆ、塩、こしょう	
23 月	ごはん	○					精白米			827 kcal
	肉じゃが		冷豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	系こんにやく、しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	39.7 g
	さばのしょうが煮		冷さば			土しょうが	砂糖		みりん、しょうゆ、料理酒	23.4 g
	和風サラダ(冷)		まぐろ(油漬)	乾ひじき	にんじん	キャベツ、切干大根	砂糖	油	酢、しょうゆ	
24 火	ごはん	○					精白米			789 kcal
	家常豆腐		冷豚肉、冷厚揚げ、赤みそ		ちんげん菜、にんじん	たけのこ水煮、白ねぎ、土しょうが、たまねぎ、きゅうり	砂糖、片栗粉	油	豆板醤、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	31.7 g
	パンサンスー(冷)		冷焼豚		にんじん		緑豆春雨、砂糖	油	中華だし、淡口しょうゆ、酢	23.5 g
	トマトと卵のスープ		冷ベーコン、冷液卵		皮むきトマト缶、パセリ	たまねぎ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
25 水	ごはん	○					精白米			820 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き		冷鶏肉			レモン汁、たまねぎ		マーマレード	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン	31.9 g
	豆とひじきのサラダ(冷)		まぐろ(油漬)、大豆水煮	乾ひじき	にんじん	ホールコーン缶、冷むき枝豆、たまねぎ	砂糖		酢、しょうゆ	25.9 g
	ポトフ		冷フランクフルト		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ、塩、こしょう	
26 木	ごはん	○					精白米			834 kcal
	●ミンチカツ		冷ミンチカツ					揚げ油		32.9 g
	カレーソテー		冷豚肉		にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉	21.3 g
	ミネストローネ		冷鶏肉		皮むきトマト缶、にんじん	セロリ、にんにく、たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	コンソメ、トマトケチャップ、塩、こしょう	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
27 金	ごはん	○					精白米			800 kcal
	八宝菜		冷豚肉、うずら卵缶		ちんげん菜、にんじん	たけのこ水煮、キャベツ、土しょうが、たまねぎ、干しいたけ	片栗粉	油	中華だし、しょうゆ、塩、こしょう	29.7 g
	●揚げギョーザ		冷ギョーザ					揚げ油		26.4 g
	もやしの中華あえ(冷)		冷焼豚		にら、にんじん	緑豆もやし	緑豆春雨、砂糖	ごま油	みりん、淡口しょうゆ	
30 月	ごはん	○					精白米			851 kcal
	チキンカレーライス		冷鶏肉		にんじん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	油、カレールー(アレルギーフリー)	トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう	27.1 g
	●クロquette						冷クロquette	揚げ油		25.5 g
	キャロットソテー		冷フランクフルト		三度豆、にんじん	ホールコーン缶、キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	

●は揚げ物料理です。
(冷)は冷たい和え物料理です。
栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。
★予定献立は内容を一部変更する場合があります。

令和7年度学校給食費の口座振替日は、
1期分が7月25日(金)、2期分が8月25日(月)
です。前日までに、口座へ入金をお願いします。



←学校給食のレシピを
紹介しています。
こちらからご覧ください。

中学校給食予定献立表(A献立)



©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

令和7年 7月

堺市教育委員会



暑さに負けない体をつくろう



暑い日が続きますが、冷たいもの・甘いものの摂りすぎは、疲れがとれにくくなり、「夏バテ」の原因となります。夏バテを予防する栄養素を含む「夏野菜」などの食品を組み合わせることで、疲れを残さない元気な体を維持することができます。夏野菜は中学校給食にも使われています。（裏面で紹介します。）
おいしく食べて、しっかり休養をとり、暑い季節を元気に乗り切りましょう。

きたで、万博！

大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まっています。給食では世界の国々の料理や食文化を紹介します。

【1日 エジプト】



エジプトは、アフリカ大陸にある国で、国土の90%以上が砂漠です。1年を通して雨はほとんど降りませんが、砂漠を流れるナイル川があるので、豊富な農作物や魚介類に恵まれています。古代から高度な食文化が存在し、ピラミッドの壁画には、ナイル川での漁の様子や、小麦の収穫からパンを焼く様子などが描かれています。長い歴史の中で、いろいろな国の影響を受けながら食文化が発展してきました。

あじ（17日 あじフライ）

6～8月に旬を迎えます。あじ等の青魚に含まれるDHAやEPAは、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果が期待されています。

堺のめぐみ



堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。7月はにんじん、たまねぎです。

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギーたんぱく質脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、大豆製品	2群 牛乳、乳製品、海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、砂糖類	6群 油脂、脂肪の多い食品		
万博献立 (エジプト) 火	ごはん	○					精白米			784 kcal
	ケバブ		冷鶏肉			にんにく、じゃがいも		オリーブ油	塩、こしょう、オレガノ、しょうゆ	30.9 g
	コシャリ				皮むきトマト缶	にんにく、たまねぎ	レンズ豆、ひよこ豆水煮、マカロニ	油	コンソメ、ウスターソース、トマトケチャップ、塩、こしょう、クミン	23.0 g
	ムルキーヤ		冷ペーコン		冷モロヘイヤ、モロヘイヤ、にんじん	ホールコーン缶、たまねぎ		油	コンソメ、塩、こしょう、淡口しょうゆ	
2 水	ごはん	○					精白米			780 kcal
	さばの塩焼き		冷さば						料理酒	38.2 g
	筑前煮		冷鶏肉、焼ちくわ		にんじん	たけのこ水煮、洗いごぼう	砂糖	油	ねじりこんにゃく、しょうゆ、みりん、料理酒、削りぶし	24.2 g
	わかめのみそ汁		冷豆腐、赤みそ、白みそ	乾わかめ	青ねぎ、にんじん	えのき茸、たまねぎ			削りぶし	
3 木	ごはん	○					精白米			831 kcal
	豚肉のみそマヨガーリック焼き		冷豚肉、赤みそ			にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	マヨネーズ、風、レタシ、(アレルギーフリー)	料理酒、みりん、塩、こしょう	32.2 g
	春雨の炒め煮		冷焼豚		にら、にんじん	たまねぎ	緑豆春雨	油	中華だし、オイスターソース、淡口しょうゆ、塩、こしょう	22.8 g
	塩ちゃんこ汁		冷ミートボール、平天		青ねぎ、にんじん	キャベツ、たまねぎ			つきこんにゃく、中華だし、淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー (もも)			
4 金	ごはん	○					精白米			792 kcal
	肉豆腐		冷豚肉、冷豆腐		にんじん	白ねぎ、干しいたけ	砂糖	油	系こんにゃく、しょうゆ、料理酒	32.3 g
	●かき揚げ		焼ちくわ		にんじん	ささがきごぼう、ホールコーン缶、たまねぎ	小麦粉、米粉	揚げ油	塩	22.2 g
	和風サラダ(冷)		まぐろ(油漬)	乾ひじき	にんじん	きゅうり、キャベツ、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、酢	
7 月	ごはん	○					精白米			775 kcal
	肉団子のきのこソース		冷ミートボール			えのき茸、しめじ、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ	31.5 g
	じゃがいものブイヨン煮		冷豚肉		パセリ、にんじん		じゃがいも	油	コンソメ、塩	21.8 g
	ミネストローネ		冷鶏肉		皮むきトマト缶、にんじん	セロリ、にんにく、たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	コンソメ、トマトケチャップ、塩、こしょう	
8 火	ごはん	○					精白米			826 kcal
	豚肉とキャベツのみそ炒め		冷豚肉、赤みそ		ピーマン、にんじん	キャベツ、にんにく	砂糖、片栗粉	油	料理酒、しょうゆ	31.9 g
	●春巻		冷春巻					揚げ油		28.9 g
	にら卵スープ		冷ペーコン、冷液卵		にら、にんじん	たまねぎ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
9 水	ごはん	○					精白米			783 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮		冷豚肉、一口魚菜天		三度豆、にんじん	土しょうが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、削りぶし	34.1 g
	●赤魚のみぞれかけ		冷赤魚		青ねぎ	冷大根おろし	砂糖、片栗粉	揚げ油	みりん、しょうゆ、淡口しょうゆ	19.5 g
	もやしのごま和え(冷)		冷焼豚		にら、にんじん	緑豆もやし	砂糖	いりすり白ごま	しょうゆ、塩、こしょう	
10 木	コッペパン	○					コッペパン			802 kcal
	ビーンズシチュー		冷豚肉、大豆水煮		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ、ブルーンピューレ	じゃがいも	油、ハヤシルウ(アレルギーフリー)	コンソメ、ウスターソース、トマトケチャップ、塩、こしょう	34.2 g
	鶏肉とキャベツのガーリック炒め		冷鶏肉		にんじん	キャベツ、白ねぎ、にんにく		オリーブ油	コンソメ、料理酒、塩、こしょう、一味唐辛子	28.7 g
	フルーツコンポート(冷)					黄桃缶、パイナップル	砂糖		ナタデココ、アガー	
11 金	ごはん	○					精白米			786 kcal
	鮭のりマヨ焼き		冷鮭	あおさ粉				マヨネーズ、風、レタシ、(アレルギーフリー)	淡口しょうゆ	35.0 g
	切干大根の煮物		冷豚肉		にんじん	切干大根	砂糖	油	しょうゆ、みりん、削りぶし	22.4 g
	さつまい		冷鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、大根、干しいたけ	さつまいも		つきこんにゃく、削りぶし	
	ふりかけ								ふりかけ	

中学校給食予定献立表(A献立)



©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミキマキ

令和7年 7月

堺市教育委員会

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
14 月	ごはん						精白米			804 kcal
	●鶏肉のから揚げ	○	冷鶏から揚げ					揚げ油		28.0 g
	パンサンスー(冷)		冷焼豚		にんじん	きゅうり	緑豆春雨、砂糖	油	中華だし、淡口しょうゆ、酢	27.0 g
	野菜スープ		冷ベーコン		ちんげん菜、にんじん	キャベツ、たまねぎ		油	コンソメ、塩、こしょう、淡口しょうゆ	
15 火	ごはん						精白米			802 kcal
	ハヤシライス	○	冷豚肉		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ		油、ハヤシルー(アレルギーフリー)	トマトソース、ウスターソース、塩、こしょう	26.7 g
	ペイクドパンプキン		冷フランクフルト		かぼちゃ	たまねぎ		油	塩、こしょう	25.2 g
	ごぼうサラダ(冷)		まぐろ(油漬)		にんじん	ホールコーン缶、ささがきごぼう	砂糖	マヨネーズ、風鈴レタス(アレルギーフリー)、いりすり白ごま、あたりごま	しょうゆ、酢	
16 水	ごはん						精白米			780 kcal
	豚肉のピリ辛炒め	○	冷豚肉		にら	にんにく、たまねぎ	砂糖	油、ごま油	しょうゆ、みりん、料理酒、豆板醤	33.5 g
	ベーコンとじゃがいもの炒め物		冷ベーコン		ピーマン、にんじん		じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ	24.1 g
	五目汁		冷鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	冷さがきごぼう、たまねぎ			つきこんにゃく、削りぶし	
17 木	ごはん						精白米			873 kcal
	●あじフライ	○	冷あじフライ					揚げ油		32.9 g
	ミートポテト		冷豚肉(挽肉)		皮むきトマト缶、にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	トマトソース、ナツメグ、塩、こしょう	26.5 g
	白いんげん豆のクリームスープ		冷ベーコン	牛乳	パセリ、にんじん	たまねぎ	白いんげん豆水煮、冷白いんげん豆煮し	油、ホワイトルー(アレルギーフリー)	コンソメ、塩、こしょう	

●は揚げ物料理です。
(冷)は冷たい和え物料理です。
栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。
★予定献立は内容を一部変更する場合があります。

令和7年度学校給食費の口座振替日は、
1期分が7月25日(金)、2期分が8月25日(月)
です。前日までに、口座へ入金をお願いします。



←学校給食のレシピを
紹介しています。
こちらからご覧ください。

夏野菜をたくさん食べよう

夏に旬を迎えておいしくなる夏野菜は、鮮やかな色彩で食欲を増進してくれます。

また、水分とカリウムを多く含んでいることが特徴で、たくさん汗をかく時期の水分補給とともに、体にこもった熱を下げる働きもあります。

中学校給食に使われている夏野菜を紹介します。



きゅうり
4日 和風サラダ
14日 パンサンスー



ピーマン
8日 豚肉とキャベツのみそ炒め
16日 ベーコンとじゃがいもの炒め物



トマト
1日 コシャリ
7日 ミネストローネ
17日 ミートポテト



かぼちゃ
15日 ペイクドパンプキン

給食は、中学生の1食分の目安の量です。



中学生は、一生のうちでもっとも栄養量が必要な時期です。中学校給食は、中学生の「生命の維持」と「成長」に必要な栄養量を考慮して献立が作成されています。

1食にどのくらいの量を食べれば良いかの参考にしてください。

水分補給をしっかりと！

普段から、こまめな水分補給を心掛け、熱中症予防に努めましょう！
また、ごはんを食べることで、栄養素だけでなく水分と塩分を補給することができます。熱中症予防に役立ちます。



給食開始から2か月が経過しました。
「学校給食の目標」を知り、8月から
も、食べながら学んでいきましょう！

食は大切



食は楽しい

You are what you eat

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。	2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。	3 明るい社会性と協同の精神を養う。
4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。	5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。	6 伝統的な食文化を理解する。
7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。		