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て食事をとることで、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。

【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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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〉 1 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,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,塩,こしょう,クミン	23.0 g
	ムルキーヤ		冷ベーコン		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	ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	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,千しいたけ	砂糖	油	糸こんにゃく,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,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,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		冷ベーコン,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,プルーンピューレ	じゃがいも	油,ハヤシルウ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	コンソメ,ウスターソース,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,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,パイン	砂糖		ナタデココ,アガー	
11 金	ごはん	○					精白米			786 kcal
	鮭ののりマヨ焼き		冷鮭	あおさ粉				ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	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,千しいたけ	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ャクミャク

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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,ハヤシルウ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ)	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ウスターソース,塩,こしょう	26.7 g
	ベイクドパンプキン		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	ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ),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	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ウスターソース,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,冷白いんげん豆裏ごし	油,ホワイトルウ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ)	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　ベイクドパンプキン

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、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！

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 食生活が多くの人々の勤労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。

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～