

令和7(2025)年



7月の学校給食献立予定表

今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材

米 きゅうり 椎茸 なす
豆苗 トマト じゃがいも アスパラガス

岡垣町中学校給食センター

日 曜	献 立 名			主 な 材 料 と 体 内 で の 働 き						エネルギー (Kcal)
	主食	牛乳	副食	おもに体の組織をつくる(赤のグループ) 1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	おもにエネルギーになる(黄のグループ) 5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	
1 火	白ご飯		白身魚の南蛮漬け 即席漬け 厚揚げとわかめのみそ汁	ホキ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ 人参	玉ねぎ キャベツ たくあん えのき	米 砂糖	油	723
2 水	パインパン		豆乳シチュー パプリカのマリネ	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ パプリカ	玉ねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	701
3 木	コーンと枝豆のご飯(減量)		五目うどん ひじきのマヨネーズサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	コーン 枝豆 玉ねぎ 椎茸 きゅうり キャベツ	米 うどん	マヨネーズ	701
4 金	白ご飯		ショーロンポオ 麻婆なす 中華卵スープ	豚肉 鶏肉 赤みそ 卵 ショーロンポオ	牛乳	豆苗	白ねぎ しょうが コーン にんにく なす 椎茸 きくらげ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ラー油	743
7 月	ワンローフパン		鮭のマヨしょう油焼き きゅうりとコーンのサラダ 星のマカロニスープ いちごミックスジャム	行事食「七夕」 星型☆マカロニ 入り 鮭 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	ワンローフパン いちごジャム 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	686
8 火	麦ご飯		中華丼 三色ナムル	豚肉 焼豚 かまぼこ さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ 椎茸 きゅうり もやし	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	701
9 水	黒糖食パン		夏野菜のペンネ チप्スサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ(なす) しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ(きゅうり) コーン	黒糖パン ペンネマカロニ 砂糖 ポテトチップ	油 オリーブ油	702
10 木	かやくご飯		ソースカツ(ミニトンカツ・一食ソース) ボイルキャベツ 小松菜のみそ汁 郷土料理「大阪」	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 椎茸 キャベツ えのき 玉ねぎ	米 砂糖	油	706
11 金	白ご飯		なべしぎ けんちん汁	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	なす 玉ねぎ 椎茸 ごぼう	米 こんにゃく 砂糖 里芋 片栗粉	油	701
14 月	食パン		ポークピーンズ ごぼうのごまマヨネーズ和え りんごジャム	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり コーン	食パン りんごジャム じゃがいも 砂糖	油 ごま マヨネーズ	746
15 火	白ご飯		きびなごの唐揚げ オクラのおかか和え かぼちゃのみそ汁	かつお節 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 きびなご	人参 オクラ かぼちゃ ねぎ	キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ	米 砂糖	油	769
16 水	ねじりパン		なすのミートグラタン ミニサラダ 豆と野菜のスープ	鶏肉 豚肉 ツナ 白いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ(なす) しょうが キャベツ(きゅうり) コーン レモン セロリ	ねじりパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油	674
17 木	麦ご飯(岡垣産米)		地場産夏野菜カレー フルーツ&ゼリー 「岡垣の日」給食	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン アスパラガス かぼちゃ トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ(なす) りんご みかん バイン 黄桃	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	884

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。

- ☆ ○ は、地場産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。

毎月19日は「食育の日」

7月17日に「岡垣の日」給食が登場します。
今年度も、岡垣町の良さを詰め込んだ給食として、学期に1度「岡垣の日給食」を実施する予定です。17日は岡垣町周辺で採れた野菜を使った「地場産夏野菜カレー」が登場します!地域に親しみ、岡垣町の良さを一緒に学びましょう。

水分補給で熱中症予防

水分は、のどが渇く前にこまめに補給しましょう。普段は水やお茶で水分をとり、日なたに行った時や運動中など汗を多くかく時は塩分も一緒にとることが大切です。熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。