



7月給食予定献立表



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は、おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

2025年度

(中学校)
富里市学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
1	火		ごはん	牛乳 あじのごまみそ焼き 鶏肉とこまつなのすまし汁 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮	あじ みそ	牛乳	◎人参 こまつな かぼちゃ	大根 もやし 玉ねぎ 枝豆 生姜	米 砂糖	油 ごま	800Kcal 38.3g 21.7g 2.8g
2	水	スプーン	食パン (x-プルザム)	牛乳 ハンバーグトマトソース 野菜スープ 富里産メロン	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト ◎人参	玉ねぎ キャベツ にんにく メロン	パン 砂糖 ジャム じゃがいも 澱粉	オリーブオイル 油	744Kcal 30.4g 28.4g 2.5g
3	木	スプーン	ごはん	牛乳 春巻 空芯菜入り卵スープ もやしの中華和え	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	空芯菜 ◎人参	玉ねぎ 椎茸 もやし きゅうり キャベツ	米 砂糖 春雨 澱粉 春巻の皮	油 ごま油	774Kcal 25.0g 24.0g 2.1g
4	金	スプーン	ハヤシライス	牛乳 ⇒(麦ごはん・ハヤシルウ) 富里産とうもろこし フルーツナタデココ	豚肉	牛乳	◎人参 トマト	玉ねぎ しめじ とうもろこし 黄桃 パイナップル	米 麦 ゼリー	油	847Kcal 25.9g 23.2g 2.5g
七夕献立											
7	月		ごまゆかり ごはん	牛乳 おからコロケ 七夕汁 おからサラダ	鶏肉 かまぼこ おから	牛乳 かつお節	赤しそ ◎人参 ほうれん草	大根 椎茸 ねぎ もやし キャベツ	米 そうめん 砂糖 パン粉 麩 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 ごま	791Kcal 26.9g 22.0g 2.8g
8	火	スプーン	ねぎ塩 富里豚丼	牛乳 ⇒(ごはん・ねぎ塩富里豚丼の具) 有機人参と油揚げのみそ汁 ごまドレサラダ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にら ◎人参 こまつな ブロッコリー	ねぎ 玉ねぎ コーン もやし 大根 椎茸 きゅうり にんにく レモン	米 砂糖 澱粉	ごま ごま油	797Kcal 33.3g 24.5g 2.7g
9	水	スプーン	フィッシュ コッペサンド	牛乳 ⇒(コッペパン・★白身魚フライ) 夏野菜とチキンのトマト煮 キャベツサラダ	太刀魚 鶏肉	牛乳	◎人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆 キャベツ りんご	パン 砂糖 澱粉 小麦粉 パン粉	油	799Kcal 31.3g 31.7g 3.2g
10	木	スプーン	チャーハン	牛乳 チンジャオロースー もずくと春雨のスープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 もずく	◎人参 ◎ピーマン チンゲンサイ	コーン 椎茸 ねぎ もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく マンゴー みかん パイナップル	米 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま油	779Kcal 30.0g 20.4g 3.2g
11	金		ごはん	牛乳 鶏肉のみそ焼き 富里産豚肉の肉吸い こまつなの和風サラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にら ◎人参 こまつな	玉ねぎ 大根 ねぎ えのき 生姜 にんにく	米 砂糖	油 ごま	816Kcal 36.9g 27.6g 2.5g
14	月		鶏てりごはん	牛乳 厚焼きたまご なすとオクラのみそ汁 有機人参サラダ	鶏肉 卵 みそ	牛乳	◎人参 オクラ ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 大根 レモン なす 生姜	米 砂糖 澱粉	油 ごま	814Kcal 30.7g 29.7g 3.0g
食育の日											
15	火	スプーン	富里ポーク キーマカレー ライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・富里ポークキーマカレー) 富里野菜のコールスローサラダ オレンジゼリー	豚肉 大豆	牛乳	◎人参 ピーマン こまつな	玉ねぎ キャベツ コーン 枝豆 にんにく	米 玄米 はちみつ ゼリー	油	842Kcal 28.8g 25.4g 1.9g

※材料等の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。

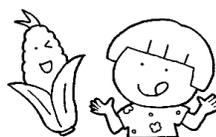
★印につきましては、小袋のドレッシング等がつかます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー: 830Kcal	800Kcal
たんぱく質: 27~42g	30.6g
脂質: 18.4~27.7g	25.3g
食塩相当量 2.5g未満	2.6g

今月の目標

暑さに負けない食事をしよう!



暑さが一段と厳しくなってきました。急な温度と湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。また、食欲不振からさっぱりとしたそうめんだけなど、炭水化物に偏った食事になりがちです。今回は、暑さに負けない食事のポイントをご紹介します。

規則正しい
生活も大切に!

●栄養バランスのよい食事を!

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて
バランスよく食べましょう。

●ビタミンB群で疲労回復!

ビタミンB群はエネルギー代謝を円滑
にして疲労回復に効果があります。

●夏野菜をたっぷり食べよう!

栄養価が高く水分も多いのでおすすめ
です。

●香味野菜やレモンで食欲アップ!

香りや酸味は味のアクセントになり、
食欲がわきます。

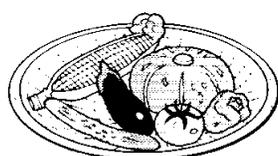
栄養バランスのよい食事を!



ビタミンB群で疲労回復!



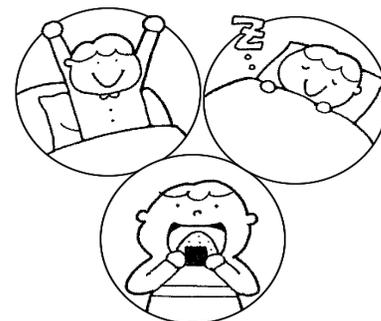
夏野菜をたっぷり食べよう!



香味野菜やレモンで食欲アップ!



一早起き・早寝・朝ごはん



今月の富里産
メとかほ人びねな空チこキシ豚米
ロうほう参しぎす苺ンまゃ肉
ンもちれマ菜ケつべが
ろちゃんン草ンなツい
こし 草 サイ も

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。