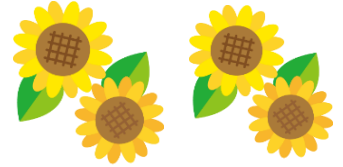


令和7年度 千登世橋中学校

# 7月 献立表



| 月                                                                                                                                  |       |    | 火                                                                                                                                        |       |    | 水                                                |       |    | 木                                                             |       |    | 金                                                                                           |       |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|--------------------------------------------------|-------|----|---------------------------------------------------------------|-------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| エネルギー                                                                                                                              | タンパク質 | 脂質 | エネルギー                                                                                                                                    | タンパク質 | 脂質 | エネルギー                                            | タンパク質 | 脂質 | エネルギー                                                         | タンパク質 | 脂質 | エネルギー                                                                                       | タンパク質 | 脂質 |
|                                                    |       |    | 1<br>ご飯<br>生揚げと野菜のそぼろ煮<br>塩昆布和え<br>黒糖ミルクプリン<br>牛乳                                                                                        |       |    | 2<br>プルコギ丼<br>スーラータン<br>すいか<br>牛乳                |       |    | 3<br>きなこ揚げパン<br>肉団子のスープ<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br><div>2年校外学習</div> |       |    | 4<br>ご飯<br>豆腐の中華煮<br>バンバンジーサラダ<br>オレンジゼリー<br>牛乳                                             |       |    |
|                                                                                                                                    |       |    | 852kcal 33.2g 27.9g                                                                                                                      |       |    | 842kcal 32.0g 24.5g                              |       |    | 770kcal 31.8g 31.0g                                           |       |    | 787kcal 31.2g 23.0g                                                                         |       |    |
| 7<br>七夕献立<br>鮭寿司<br>天の川汁<br>フルーツ白玉ポンチ<br>牛乳<br> |       |    | 8<br>コーンご飯<br>タンドリーチキン<br>オニドレサラダ<br>トマトスープ<br>牛乳<br> |       |    | 9<br>ジャージャー麺<br>キャラメルポテト<br>牛乳                   |       |    | 10<br>ご飯<br>肉じゃが<br>くきわかめサラダ<br>ごまプリン<br>牛乳                   |       |    | 11<br>メキシカンピラフ<br>ガーリックポテト<br>野菜スープ<br>冷凍みかん<br>牛乳                                          |       |    |
| 780kcal 31.7g 19.0g                                                                                                                |       |    | 787kcal 31.2g 26.6g                                                                                                                      |       |    | 786kcal 30.8g 29.8g                              |       |    | 872kcal 32.0g 26.0g                                           |       |    | 775kcal 26.5g 23.3g                                                                         |       |    |
| 14<br>ごはん<br>イカのチリソース<br>中華和え<br>中華スープ<br>牛乳                                                                                       |       |    | 15<br>2年生早出し<br>チキンカレーライス<br>コーンサラダ<br>冷凍りんご<br>牛乳                                                                                       |       |    | 16<br>みぞれ和風スパゲティー<br>ゴマドレサラダ<br>ベイクドチーズケーキ<br>牛乳 |       |    | 17<br>いわしの蒲焼き丼<br>梅肉和え<br>みそけんちん汁<br>牛乳                       |       |    | 18<br> |       |    |
| 762kcal 31.2g 23.0g                                                                                                                |       |    | 844kcal 23.8g 24.3g                                                                                                                      |       |    | 810kcal 30.2g 30.4g                              |       |    | 901kcal 35.2g 31.1g                                           |       |    |                                                                                             |       |    |

※都合により、献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

2学期は9月1日(月)に始業式、給食は9月3日(水)から開始です。

夏休みも生活リズムを崩さず、1日3食バランス良く食べて元気に過ごしましょう。



## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



夏休み中も大切！



牛乳や乳製品



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。