

令和7年（2025年）7月献立表

荒井中学校・竜山中学校・松陽中学校・宝殿中学校・鹿島中学校

日(曜)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
献立	ごはん 牛乳 揚げ春巻 しらたきの しそ風味炒め 沢煮椀	ごはん 牛乳 レンコンと 豚肉の炒め物 みそチゲ	ごはん 牛乳 ホキの レモンソース 和風サラダ ベーコンと 青梗菜のスープ	パン 牛乳 洋風肉じゃが 小松菜と スパゲティのソテー いちごミックスジャム	ごはん 牛乳 鱈の幽庵焼き ひじきの炒め煮 セタ汁	麦ごはん 夏野菜の カレーライス 牛乳 コールスロー サラダ シークワーサーゼリー	わかめごはん 牛乳 チキンタツタ もやしの あえもの 田舎汁	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 吉野汁	パン 牛乳 メンチカツ コーンキャベツ 担々春雨スープ	小型パン 牛乳 焼きそば 野菜とささみの 青じそサラダ ベビーチーズ	ごはん 牛乳 筑前煮 切干大根の煮物	ごはん 牛乳 照り焼き ハンバーグ いんげんのごま和え 豆腐と野菜の 卵とじスープ
食品名(9)	精白米 1食 牛乳 1本 春巻 1個 食用油 5 しらたき 42 ひじきのしそ風味佃煮 5 にんじん 8 ピーマン 3 濃口しょうゆ 0.35 サラダ油 0.50 豚もも肉 13 かまぼこ 7 にんじん 10 たけのこ 10 ささがきごぼう 10 干しいたけ 0.50 葉ねぎ 3 でんぷん 1.00 サラダ油 0.40 薄口しょうゆ 5.30 塩 0.27 削り節 2.50	精白米 1食 牛乳 1本 厚揚げ 30 三温糖 1.00 薄口しょうゆ 2 削り節 0.65 豚もも肉 26 塩 0.14 こしょう 0.02 れんこん 20 葉ねぎ 2.50 マヨネーズ風ドレッシング 4.20 薄口しょうゆ 2.10 サラダ油 0.39 豆腐 65 たまねぎ 25 にんじん 16 白菜キムチ 20 もやし 13 葉ねぎ 3 みそ 9.77 サラダ油 0.65 みりん 1.30 ごま油 0.70 削り節 2.50	精白米 1食 牛乳 1本 ホキ 1切 でんぷん 13 食用油 6 薄口しょうゆ 3.20 三温糖 2.50 レモン果汁 0.65 キャベツ 34 にんじん 9 ホールコーン(冷) 6 枝豆(冷) 7 ほうれん草(冷) 8 和風ごまドレッシング 6 ベーコン 10 豆腐 40 チンゲン菜 13 たまねぎ 30 にんじん 10 干しいたけ 0.40 でんぷん 0.13 ごま油 0.65 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	パン 1個 牛乳 1本 じゃがいも 66 たまねぎ 66 にんじん 22 フランクフルト 18 ベーコン 10 ゆず果汁 1.00 うずら卵 17 パセリ 0.10 サラダ油 0.65 スープの素 1.30 薄口しょうゆ 3.46 三温糖 1.51 スパゲティ 6.50 たまねぎ 27 小松菜(冷) 20 しめじ 5 サラダ油 0.39 塩 0.12 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.30 いちごミックスジャム 1個	精白米 1食 牛乳 1本 あじ 1切 濃口しょうゆ 5.55 三温糖 3.89 みりん 1.50 しょうが 2.50 にんじん 17 ひじき 5.20 鶏むね肉皮付 11 にんじん 10 さつま揚げ 9 油あげ 4 サラダ油 0.39 濃口しょうゆ 2.85 三温糖 1.32 みりん 1.20 そうめん 6.50 油あげ 4 にんじん 9 オクラ 2 コールスロードレッシング 6 薄口しょうゆ 5.70 塩 0.29 削り節 2.60	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 豚もも肉 23 じゃがいも 45 たまねぎ 50 にんじん 17 かぼちゃスライス 18 なす 4 ピーマン 2 カレールウ(無添加) 10 カレールウ 6 サラダ油 0.65 塩 0.28 こしょう 0.07 牛乳 1本 切干大根 3.90 キャベツ 23 にんじん 7 厚揚げ 15 里芋(冷) 8 ささがきごぼう 5 にんじん 10 えのきたけ 5 葉ねぎ 3 つきこんにやく 5 干しいたけ 0.50 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	精白米 1食 炊き込みわかめ 2.90 強化米 0.50 牛乳 1本 食用油 5 たまねぎ 46 にんじん 10 たけのこ 5 きくらげ 0.60 料理酒 1.30 ピーマン 2 パプリカ 2 サラダ油 0.65 三温糖 2.42 トウバンジャン 0.50 酢 3.64 スープの素 0.54 でんぷん 0.65 鶏むね肉 15 豆腐 26 たまねぎ 15 にんじん 9 油あげ 9 もやし 13 葉ねぎ 3 にら 4 はるさめ 2.60 きくらげ 0.60 豆乳 13 ねりごま 1.50 スープの素 1.10 塩 0.27 こしょう 0.07	精白米 1食 牛乳 1本 メンチカツ 1個 キャベツ 40 ホールコーン(冷) 7 ベーコン 4 スープの素 0.33 塩 0.13 こしょう 0.01 豚ひき肉 18 干しいたけ 1.30 ガーリックパウダー 0.01 トウバンジャン 0.50 テンメンジャン 1.50 三温糖 1.15 塩 0.29 こしょう 0.04 鶏ささみフレーク 11 だいこん 13 にんじん 9 もやし 20 きゅうり 10 青じそドレッシング 7 ベビーチーズ 1個	小型パン 1個 牛乳 1本 焼きそば麺 55 豚もも肉 26 厚揚げ 40 こんにやく 25 にんじん 10 ごぼう 16 れんこん 13 ちくわ 13 葉ねぎ 4 さやいんげん(冷) 0.6 あおさ粉 0.39 中濃ソース 9.10 ウスターソース 9.10 サラダ油 0.65 塩 0.29 こしょう 0.04 鶏ささみフレーク 11 だいこん 13 にんじん 9 もやし 20 濃口しょうゆ 1.97 薄口しょうゆ 1.97 みりん 1.30 削り節 0.65	精白米 1食 牛乳 1本 ハンバーグ 1個 でんぷん 0.65 濃口しょうゆ 2.66 みりん 1.00 三温糖 1.11 さやいんげん(冷) 5 もやし 20 にんじん 8 濃口しょうゆ 0.90 三温糖 0.62 すりごま 1.00 豆腐 30 鶏卵 20 液卵 15 たまねぎ 25 にんじん 9 ほうれん草(冷) 5 でんぷん 0.70 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07		
	旬の食材 ピーマン	【チゲ】 韓国のなべ料理			旬の食材 あじ・オクラ	旬の食材 かぼちゃ・なす ピーマン		旬の食材 ピーマン			【筑前煮】 福岡県の 郷土料理	

市のホームページに「献立表、行事食等」が載っています。
「つくってみよう！朝ごはん簡単レシピ」も紹介しています。ご家庭での朝食づくりにも活用してください。



☆☆七夕献立☆☆
7月7日は七夕です。「セタ汁」は、そうめんを天の川に、にんじんとゆばを短冊、オクラを星に見立てています。

熱中症の予防に **水分補給** と **朝ごはん**
熱中症は、「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化することもあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べましょう。
水分補給のポイント
◇コップ1杯程度をこまめに飲みましょう
◇のどがかわいたと感じる前に飲みましょう
◇大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう
◎都合により献立を一部変更する場合があります。

高砂市では給食費を据置き、食材費高騰分を市が負担しています。
給食費引落日
7月31日（3期分）
4,400円
口座への入金をお願いします。
高砂市教育委員会