

予定献立表（中学校）

令和7年 7月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質		
1 火	ガーリックフランス	※日の出トマト入りミートローネ ウィンナーとコーンのソテー ヨーグルト	牛乳	パン、じゃが芋、マカロニ、油	牛乳、ベーコン、チーズ、ウィン ナー、ヨーグルト	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ト マト、枝豆、とうもろこし	736 kcal 27.4 g		
2 水	麦ご飯 ※日の出トマト入り夏野菜のカレー	※蒸しとうもろこし ※キャベツとわかめのサラダ	りんご ジュース	米、麦、油、バター、小麦粉	豚肉、いか、レンズ豆、脱脂粉乳、 チーズ、わかめ	りんごジュース、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、ピーマ ン、さやいんげん、しめじ、りんご、ト マト、スイートコーン、キャベツ	780 kcal 25.5 g		
3 木	食パン 大豆入りチョコクリーム ☆イタリア料理☆	※ABCスープ 鯖のチーズムニエル ※日の出トマト入りカボナータ	牛乳	パン、マカロニ、小麦粉、パン粉、 油、バター、砂糖、チョコクリーム	牛乳、ベーコン、さわら、チーズ、 ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小 松菜、なす、ズッキーニ、トマト、ピー マン、セロリ、マッシュルーム、トマト ペースト	755 kcal 33.0 g		
4 金	しじゅういし	※夏野菜の味噌汁 ※ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	牛乳	米、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	豚肉、昆布、牛乳、豆腐、油揚げ、み そ、生揚げ、卵、かつお節	しょうが、なす、みょうが、とうがん、 玉ねぎ、長ねぎ、にがうり、もやし、人 参、バインアップル	733 kcal 35.7 g		
7 月	揚げパン	ポークビーンズ いかといんげんのガリパタ炒め ※海藻サラダ	牛乳	パン、油、砂糖、じゃが芋、バター	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チー ズ、いか、海藻ミックス	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうも ろこし、さやいんげん、にんにく、キャ ベツ、きゅうり	841 kcal 40.3 g		
8 火	五目ずし 刻みのり セタメニュー	セタ汁 韓国風肉じゃが セタゼリー	牛乳	米、砂糖、油、ごま、そうめん、じゃ が芋、ごま油、ゼリー	油揚げ、竹輪、卵、焼きのり、牛乳、 豆腐、豚肉	人参、れんこん、さやえんどう、しいた け、オクラ、えのき、長ねぎ、にんにく、 万能ねぎ	757 kcal 28.8 g		
9 水	ハイジコッペパン	かぼちゃのクリームスープ ソーセージとしめじのソテー 小玉すいか	東京牛乳	パン、じゃが芋、バター、小麦粉、 油	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生ク リーム、豆乳、ウィンナー	玉ねぎ、かぼちゃ、さやいんげん、しめ じ、小玉すいか	749 kcal 25.5 g		
10 木	ご飯 ☆宮崎県の 郷土料理☆	豚汁 チキン南蛮 ※キャベツのお浸し	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、で ん粉、砂糖、タルタルソース	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、小松菜	770 kcal 33.3 g		
11 金	麦ご飯	麻婆なす豆腐 いかの生姜焼き もやしナムル	牛乳	米、麦、油、ごま油、砂糖、でん粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、豆腐、レ ンズ豆、みそ、いか	なす、しょうが、玉ねぎ、人参、筍、しい たけ、長ねぎ、にら、チンゲン菜、もやし	836 kcal 41.4 g		
14 月	ゆでうどん 夏の肉つけうどんのつゆ	※キャベツとベーコンのソテー バレンシアオレンジ	牛乳	うどん、ごま油、砂糖、でん粉、油	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、ペー コン	しょうが、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、 しめじ、長ねぎ、小松菜、しいたけ、 キャベツ、バレンシアオレンジ	763 kcal 33.8 g		
15 火	背割りコッペパン	イタリアンスープ ツナペースト アイス	牛乳	パン、パン粉、油	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、ツナ、 アイス	玉ねぎ、人参、とうもろこし	732 kcal 33.5 g		
16 水	わかめご飯	春雨スープ ししゃものフライ② 茎わかめのきんぴら	牛乳	米、はるさめ、ごま油、ごま、小麦 粉、パン粉、油、こんにゃく、砂糖	わかめ、牛乳、鶏肉、ししゃも、茎わ かめ、豚肉	玉ねぎ、もやし、人参、チンゲン菜、筍、 きくらげ、ごぼう、さやいんげん	770 kcal 26.5 g		
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は 給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414					＝ 1学期の給食最終日 ＝ 大久野中 7月16日(水) 平井中 7月16日(水)		日 の 出 町 平 均	769	32.1
							学 校 給 食 摂 取 基 準 (範 囲)	830	(27～42)

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起きることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかりと加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

★七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のごとく食べやすいそうめんは、びったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を細く伸ばして、じつたもので、そうめんの原型とされています。

◎「日（火）」に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

※ 今月の日の出の野菜 ※

献立表※マークの料理に入っています。感謝していただきましょう♪

キャベツ・とうもろこし(馬場さん)…7月分すべて
トマト(野口さん)…7月分すべて 玉ねぎ(和田さん)…1日4日分