令和7年度　　# 7月分学校給食予定献立表　　中学校　　藤枝市立中部学校給食センター

日 曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き 体を作る食品（赤色）	体の調子を整える食品（緑色）	エネルギーのもとになる食品（黄色）	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
1 (火)	ご飯				こめ		747 31.2	みそ汁には夏が旬の「冬瓜」を使いました。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしの梅煮	小麦　大豆	いわし　かつおぶし	うめ	水あめ　でんぷん　さとう	しょうゆ　うめ酢		
	にらともやしのあえ物	小麦　大豆　ごま		もやし　にら　にんじん	ごま　さとう	しょうゆ　酢　和風だし		
	冬瓜のみそ汁	鶏肉　大豆　さば	とうふ　とりにく　みそ	とうがん　こんにゃく　ごぼう にんじん　はねぎ		かつおの素		
2 (水)	ご飯				こめ		758 33.3	チンジャオロースには夏が旬の「ピーマン」を使いました。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	チンジャオロース	鶏肉　豚肉 小麦　大豆	ぶたにく	たまねぎ　たけのこ　ピーマン にんにく	でんぷん　さとう しょくぶつゆ	オイスターソース　しょうゆ 酒　スープストック		
	華風あえ	ごま　小麦　大豆		ほうれんそう　にんじん　もやし	はるさめ　さとう　ごま ごまあぶら	しょうゆ　酢		
	ワンタンスープ	鶏肉　豚肉 小麦　大豆	とりにく	たまねぎ　にんじん　はねぎ　しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイヨン　しょうゆ コンソメの素　酒　塩		
3 (木)	中華めん	小麦			めん		759 26.8	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	塩ラーメンスープ	鶏肉　豚肉 小麦　大豆	ぶたにく　なると　わかめ	チンゲンサイ　もやし　にんじん メンマ　とうもろこし		塩ラーメンスープの素 チキンブイヨン　酒		
	春巻き	豚肉　小麦　大豆	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ しょうが　ほししいたけ	しょくぶつゆ　こむぎこ　さとう はるさめ　でんぷん　こめこ	しょうゆ　塩		
	ゆで野菜 （ごまドレッシング）	ドレ（ごま）		キャベツ　きゅうり　にんじん	ごまドレッシング			
4 (金)	ご飯				こめ		798 29.3	七夕にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏そぼろ	鶏肉　卵 小麦　大豆	とりにく　たまご	えだまめ　しょうが	さとう　しょくぶつゆ	しょうゆ　酒		
	わかめの酢の物	小麦　大豆	わかめ	きゅうり　とうもろこし	さとう	酢　しょうゆ　塩		
	七夕汁	小麦　大豆　さば	なると	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ えのきだけ		しょうゆ　塩　かつおの素		
	七夕ゼリー	大豆	とうにゅう　かんてん	レモン果汁　メロン果汁	水あめ　さとう			
7 (月)	黒糖パン	小麦　乳			パン　こくとう		810 27.6	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	鶏肉　豚肉 小麦　大豆	ぶたにく　とりにく	たまねぎ	パンこ　でんぷん　さとう こむぎこ　しょくぶつゆ	塩		
	野菜ソテー	鶏肉　豚肉		キャベツ　もやし　にんじん	しょくぶつゆ	コンソメの素　塩　こしょう		
	コーンポタージュ	乳　鶏肉 豚肉　小麦　大豆	ぎゅうにゅう	とうもろこし　たまねぎ　にんじん パセリ	なまクリーム　しょくぶつゆ	ベシャメルソース　塩 こしょう　チキンブイヨン スープストック		
8 (火)	ご飯				こめ		768 28.7	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	夏野菜カレー	小麦　大豆　乳 豚肉　鶏肉　りんご	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　かぼちゃ　なす　にんじん トマト缶　セロリー　えだまめ　にんにく	しょくぶつゆ	カレールウ　チキンブイヨン ソース　ケチャップ　チャツネ アップルソース　こしょう		
	煮たまご	卵　小麦　大豆	たまご		さとう	しょうゆ　塩　酢		
	野菜のアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ　こまつな	アーモンド	塩		
9 (水)	ご飯				こめ		748 36.8	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじ漬け	さば	さば		こうじ　しょくぶつゆ	塩		
	ひじきの炒め煮	小麦　大豆	だいず　ちくわ あぶらあげ　ひじき	にんじん　さやいんげん	さとう	しょうゆ　みりん　和風だし		
	けんちん汁	鶏肉　小麦 大豆　さば	とうふ　とりにく	こまつな　だいこん　しめじ		しょうゆ　塩　かつおの素		
10 (木)	マーガリンパン	小麦　乳			パン　マーガリン		815 31.0	レバーには鉄分が多く含まれています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏とレバーのマリネ	鶏肉　小麦　大豆	とりにく　とりレバー	たまねぎ　レモン果汁	でんぷん　しょくぶつゆ さとう	しょうゆ　酢　カレーこ		
	キャベツサラダ	小麦　大豆		キャベツ　こまつな　とうもろこし	さとう　しょくぶつゆ	しょうゆ　酢		
	春雨スープ	鶏肉　豚肉 小麦　大豆	プレスハム	チンゲンサイ　にんじん　ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ　コンソメの素 酒　塩　こしょう		
11 (金)	ご飯				こめ		756 34.3	焼肉丼の具をご飯にのせて食べましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼肉丼の具	豚肉　小麦　大豆	ぶたにく　なると	こんにゃく　たまねぎ	さとう　しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ　酒　みりん		
	即席漬け	小麦　大豆	塩こんぶ	キャベツ　きゅうり　にんじん				
	いも団子汁	鶏肉　大豆　さば	とりにく　あぶらあげ みそ	こまつな　にんじん　しめじ　しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
14 (月)	ロールパン	小麦　乳			パン		798 33.9	大洲中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグオニオンソース	鶏肉　豚肉 小麦　大豆	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　トマト　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん　塩		
	藤色ポテトサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ（大豆）		きゅうり　にんじん	じゃがいも マヨネーズドレッシング			
	ミネストローネ	鶏肉　豚肉 小麦　大豆	だいず　ベーコン	たまねぎ　トマト缶　にんじん セロリー　パセリ	マカロニ	チキンブイヨン　塩 コンソメの素　こしょう		
15 (火)	ご飯				こめ		765 28.9	大洲中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ　こむぎこ しょくぶつゆ	塩　こしょう		
	きゅうりのひたひた	ごま　小麦　大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢 一味とうがらし		
	かぼちゃのみそ汁	大豆　さば	とうふ　あぶらあげ　みそ	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん ねぶかねぎ		かつおの素		

〇藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

えび　かに　くるみ　小麦　そば　卵　乳　落花生　アーモンド　あわび　いか　いくら　オレンジ　カシューナッツ　キウイフルーツ　牛肉
ごま　さけ　さば　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　マカダミアナッツ　もも　やまいも　りんご　ゼラチン

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

令和7年度　　# 7月分学校給食予定献立表　　中学校　　藤枝市立中部学校給食センター

日 曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き 体を作る食品（赤色）	体の調子を整える食品（緑色）	エネルギーのもとになる食品（黄色）	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
16 (水)	ご飯				こめ		755 31.5	大洲中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	竹輪の藤枝茶揚げ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ　しょくぶつゆ でんぷん			
	おひたし	小麦　大豆	かつおぶし	キャベツ　こまつな	さとう	しょうゆ		
	三つ葉のすまし汁	小麦　大豆　さば	とうふ　かまぼこ	たまねぎ　にんじん　みつば ほししいたけ		しょうゆ　塩　かつおの素		
	ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩		
17 (木)	ソフトめん	小麦			めん		801 30.5	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ビーンズソース	乳　小麦　大豆 豚肉　鶏肉	ぶたにく　だいず　チーズ みそ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム グリンピース	さとう　しょくぶつゆ	ケチャップ　トマトピューレ ソース　ポタージュベース　ワイン ハヤシルウ　スープストック 塩　こしょう		
	ブレーンオムレツ	卵　大豆	たまご		さとう　しょくぶつゆ	塩　酢		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ　きゅうり　パプリカ	イタリアンドレッシング			
18 (金)	ご飯				こめ		745 29.2	夏が旬の「なす」は水分を多く含んでいます。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	鶏肉　豚肉 小麦　大豆	ぶたにく　とりにく　たら	たまねぎ	でんぷん　さとう　こむぎこ	しょうゆ　塩		
	もやしの中華あえ	ごま　小麦　大豆		もやし　きゅうり　にんじん	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢　塩 一味とうがらし		
	マーボーなす	豚肉　鶏肉 小麦　大豆	とうふ　ぶたにく　みそ	なす　たまねぎ　にんじん　たけのこ はねぎ　ほししいたけ　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ　スープストック 塩　トウバンジャン		

今月は藤枝産の紫じゃがいも（シャドークイーン）を使った「藤色ポテトサラダ」が登場します。お楽しみに！！

紫じゃがいもの紫色はなすやブルーベリー、赤ワインなどと同じアントシアニンという色素によるものです。
調理の際、ゆでるよりは、蒸したり揚げたりする方が色が鮮やかに仕上がります。

じゃがいもの品種によって違う色の花が咲きます。シャドークイーンの花は白です！

とれたての紫じゃがいもはこんな感じです！

≪作ってみよう！「藤色ポテトサラダ」≫

材料（4人分）
- じゃがいも　200g（小2個）
- 紫じゃがいも　50g（1/2個）
- きゅうり　30g（1/3本）
- にんじん　20g（2cm位）
- マヨネーズ　20g（大さじ2弱）
- 塩（きゅうり用）　少々

作り方
①2種類のじゃがいもは一口大に切り、水にさらす。
②きゅうりは薄めの輪切り、にんじんは薄めのいちょう切りにする。
③じゃがいもはゆでるか蒸して冷ます。にんじんはゆでて冷ます。
　きゅうりは塩もみをして水分を絞る。
④③の野菜とマヨネーズを和える。

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。