

令和7年度		7月献立表（中学校）		盛岡市学校給食センター		
日 曜	献立名	牛乳	エネルギーの元になる	体を作る	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1 火	ごはん	○	米 強化米			751 kcal
	かみかみたこメンチ		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 米油	スケノウダラ たこ あおさ	キャベツ しょうが	29 g
	山菜の炒め煮		油麴 砂糖		ふき わらび にんじん しめじ こんにゃく 枝豆 にんにく	17.9 g
	あさり入り白玉スープ		もち	鶏肉 あさり わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ 干しいたけ	2.3 g
	盛岡市産りんごシャーベット				りんご	
2 水	ごはん	○	米 強化米			720 kcal
	照焼き豆腐ハンバーグ		砂糖 でん粉	大豆 鶏肉 豆腐 豚肉	玉ねぎ	36.9 g
	納豆和え			納豆 かつお節	小松菜 キャベツ もやし にんじん	18.2 g
	豚汁		じゃがいも ごま油	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく にんにく	2.5 g
	わかめふりかけ	ごま 砂糖	わかめ 鰯			
3 木	背割りコッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		742 kcal
	あじメンチ		パン粉 大豆油 砂糖 小麦粉 でん粉 米油	あじ スケノウダラ 豆乳	玉ねぎ	25.9 g
	サラダパンの具		ノンエッグマヨネーズ 砂糖		キャベツ にんじん 大根 コーン きゅうり	37.2 g
	ラトウイユ		オリーブ油 砂糖	ウインナー	玉ねぎ なす ブロッコリー しめじ パプリカ ピーマン トマト にんにく	3.4 g
4 金	ごはん	○	米 強化米			770 kcal
	さばのカレー煮		砂糖	さば	玉ねぎ トマト	26 g
	野菜と春雨の甘酢和え		春雨 砂糖 ごま油	油揚げ	小松菜 にんじん えのきたけ もやし	25.6 g
	盛岡市産さやいんげんの味噌汁		じゃがいも	みそ 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん	2.6 g
7 月	☆☆☆ 七夕給食 ☆☆☆					
	ごはん	○	こめ きょうかまい			783 kcal
	鶏の梅しそ揚げ		小麦粉 パン粉 米油	鶏肉 大豆粉	梅 しそ	33.5 g
	青のりポテト		じゃがいも マカロニ 米油	大豆 しらす 青のり	パプリカ	22.5 g
	ほたて入り天の川スープ		そうめん	ほたて 豆乳	にんじん 白菜 えのきたけ オクラ コーン しょうが しそ	3.2 g
	七夕クレープ		砂糖 大豆油 米粉 水あめ	豆乳 大豆	レモン	
8 火	ごはん	○	米 強化米			726 kcal
	和風きんぴら包み焼き		砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 大豆 ゼラチン	玉ねぎ ごぼう にんじん しょうが	35.6 g
	かみかみいかサラダ		砂糖 ごま油 ごま	いか	白菜 きゅうり ブロッコリー にんじん れんこん	20.9 g
	あざりとわかめの味噌汁			あさり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にんじん 大根 ねぎ	2.9 g
9 水	ごはん	○	米 強化米			781 kcal
	タッカンジョン		ごま油 砂糖 ごま	鶏肉	にんにく トマト	34.5 g
	ビビンバ		ごま油 砂糖 ごま	豚肉	にんじん 大豆もやし きくらげ 玉ねぎ 小ねぎ	24 g
	ワンタンスープ		ワンタン 春雨 パン粉 小麦粉 大豆油 でん粉	鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 白菜 くら 玉ねぎ ししいたけ しょうが	2.3 g
	冷凍みかん				みかん	
10 木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		726 kcal
	鶏のハーブ焼き		砂糖	鶏肉	パプリカ	32.2 g
	切干大根のお好み焼き風		米油 麴 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 かつお節 青のり	切干大根 ピーマン 赤ピーマン たまねぎ もやし しめじ	28.7 g
	押麦のスープ		麦 米油	ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ	2.8 g
	チョコクリーム		水あめ 小麦粉 ショートニング			
11 金	ごはん	○	米 強化米			842 kcal
	プレーンオムレツ		砂糖 菜種油 大豆油	卵		21.1 g
	フルーツポンチ		もち 砂糖	寒天 豆乳	りんご もも パイン なつみかん ぶどう	25.9 g
	チキンカレー		じゃがいも 米油	鶏肉	にんじん たまねぎ セロリ りんご トマト にんにく しょうが	4 g

＊献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いております。（調味料は除く）
 ＊使用食材にアレルギー食品【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、食材名を太字で表記します。
 ＊都合により食材を変更することがありますのご了承ください。
 ＊給食で使用するうどん・ひつまみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。

＊給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。
 ＊より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。
 ＊この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。



今月の岩手県産野菜		
キャベツ 白菜 ブロッコリー 大根 ピーマン ほうれん草 くら 小松菜 レタス きゅうり なす りんご いんげん ねぎ 玉ねぎ ふき わらび もやし 干しいたけ きくらげ 切干大根		
今月の平均栄養価		
エネルギー 753kcal	たんぱく質 29.5g	脂質 24.9g 食塩相当量 2.7g

令和7年度 7月献立表（中学校） 盛岡市学校給食センター					
日 曜	献立名	牛乳	エネルギーの元になる	体を作る	体の調子を整える エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
14 月	ごはん	○	米 強化米		727 kcal
	盛岡市産キャベツぎょうざ		小麦粉 ねぎ油 さとうきび糖	豚肉 大豆	27.2 g
	すき昆布のサラダ			すき昆布	21.1 g
	なめこマーボー		ごま油 でんぷん 砂糖	豚肉 豆腐 みそ	1.9 g
					にんにく しょうが
15 火	ごはん	○	米 強化米		781 kcal
	ジョア マスカット		砂糖	脱脂粉乳	25.4 g
	豚肉の香味南蛮たれかり		でん粉 米油 砂糖 ごま油	豚肉	ねぎ にんにく しょうが
	棒棒鶏(パンパンジー)		春雨 ごま 砂糖	鶏肉 クラゲ	きゅうり もやし ねぎ
	白菜と肉団子のスープ		パン粉 小麦粉 大豆油 でん粉 ごま油	鶏肉 豚肉 大豆	白菜 にんじん きくらげ えのきたけ しょうが 玉ねぎ たけのこ
16 水	ごはん	○	米 強化米		730 kcal
	いわしの生姜煮		水あめ 砂糖	いわし	しょうが
	いりどり野菜のカレー炒め		パン粉 小麦粉 砂糖 米油 大豆油 でん粉	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ なす ピーマン あかピーマン たけのこ にんにく
	鶏肉の野菜のしょうゆ汁			鶏肉 高野豆腐	にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ こんにゃく ねぎ
	レモンゼリー		ビート糖		レモン
17 木	揚げパン(きなこ)	○	小麦粉 砂糖 ショートニング 米油	脱脂粉乳 きなこ	730 kcal
	ロングウインナー		砂糖 はちみつ	豚肉	28 g
	ペンのミートソース		オリーブ油 砂糖 ペンネ	豚肉	玉ねぎ セロリ トマト にんにく パセリ
	レタスのスープ			鶏肉	にんじん 玉ねぎ レタス たけのこ コーン
18 金	ごはん	○	米 強化米		736 kcal
	純情メンチカツ		パン粉 砂糖 小麦粉 米油	豚肉	玉ねぎ
	野菜のごま和え		ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ にんじん もやし コーン
	オクラの味噌汁			豆腐 油揚げ わかめ みそ	オクラ えのきたけ ねぎ

7月

給食だより

令和7年度 No.4
盛岡市学校給食センター

暑い夏、こまめな水分補給を

日本気象協会によると、今年の夏も平年より暑くなると予想されています。暑い日は、汗をたくさんかくため、体の水分が失われやすくなります。普段の生活でももちろんですが、体育や部活動などでスポーツ活動をするときには、特にこまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないように注意が必要です。

すいぶん ほきゅう
水分補給のポイント

すいぶん ほきゅう きほん みず むぎちや あせ
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかけたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

かわ
のどが渴いたと感じる前に飲む

ばいてい ど
コップ1杯程度をこまめに飲む

あせ
汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

<<運動によって失われる水分>>
水分補給の目安としては、運動による体重の減少が自分の体重の2%を超えないように注意します。運動前後に体重を量ることで、自分の体の様子を知ることができます。

運動前
・
k g

-

運動後
・
k g

=

・
k g

※体重減少が運動前の2%(体重×0.02)以下ならばOK。