

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	スケソウダラ たこ あおさ	キャベツ しょうが	29 g
	山菜の炒め煮	○	油麩 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 鮭		
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 スケソウダラ 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
	ラタトゥイユ		オリーブ油 砂糖	ウインナー	玉ねぎ なす スズキニ 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
☆☆☆ 七夕給食 ☆☆☆						
7 月	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 セラチン	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
	ピビンバ	○	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 砂糖 大豆油 でん粉	鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 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	バジル	32.2 g
	切干大根のお好み焼き風	○	米油 麩 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7品目【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 ズッキーニ 大根 ピーマン ほうれん草 じゃがいも 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



給食だより・献立表

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
	盛岡市産キャベツきょうざ		小麦粉 ねぎ油 さとうきび糖	豚肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ じゃがいも にんにく しょうが	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	たけのこ なめこ 玉ねぎ じゃがいも にんにく しょうが	1.9 g
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	マスカット	25.4 g
	豚肉の香味南蛮たれかけ		でん粉 米油 砂糖 ごま油	豚肉	ねぎ にんにく しょうが	26.9 g
	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	3.2 g
	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	29.4 g
	いろいろ野菜のカレー炒め	○	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	18.6 g
	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	2.1 g
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	37 g
	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	2.6 g
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	28 g
	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	24.3 g
	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	2.6 g

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。

水分補給のポイント

のどが渴いたと感じる前に飲む

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

コップ1杯程度をこまめに飲む

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。口をつい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 - 運動後 =

※体重減少が運動前の2%(体重×0.02)以下ならばOK。