令和7年度　7月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数　14　回
（米飯　11　回）

日	曜	学校園	こんだてめい	主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主に体のエネルギーになる食品群 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類	その他	基準 ｴﾈﾙｷﾞｰ820Kcal たんぱく質30g 脂質25g 塩分3g
1	火		麦入りご飯　牛乳		牛乳			米・麦			878
			チキンミンチカツ	鶏肉・豚肉			玉ねぎ	小麦粉	米油		30.7
			からしあえ			小松菜・にんじん	もやし・キャベツ		ごま	辛子	28.9
			ひじきと大豆の炒り煮	鶏肉・大豆・ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく		サラダ油	（鶏がら）	2.4
2	水		ピザトースト	ハム	チーズ	ピーマン	玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	パン		ﾋﾟｻﾞｿｰｽ	858
			牛乳		牛乳						32.4
			野菜スープ	豚肉・あさり		小松菜・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・もやし	春雨			26.0
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん・ﾊﾟｲﾝ・もも・ぶどう	砂糖・ﾅﾀﾃﾞｺｺ			3.3
3	木		ご飯					米・麦			810
			牛乳		牛乳						36.1
			豚しゃぶ	豚肉		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし		ごま		20.3
			味噌汁	みそ	煮干粉	にら	玉ねぎ	じゃがいも		鯖節	2.4
4	金		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			861
			プルコギ風炒め物　大阪万博から韓国グルメ	豚肉		にら・にんじん	玉ねぎ・もやし・なす・しいたけ	砂糖	ごま・ごま油	ｺﾁｼﾞｬﾝ	31.5
			トックスープ	卵・鶏肉		にんじん・青梗菜	ねぎ・たもぎ茸	トック		ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ	22.2
			オレンジ				オレンジ				2.7
7	月		五目ちらしずし　牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	干瓢・竹の子・しいたけ・ごぼう・絹さや・こんにゃく	米			805
			星のコロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	米油		34.4
			七夕汁　七夕メニュー	なると・油揚げ		オクラ・にんじん	ねぎ	そうめん		鰹節	23.4
			天の川ゼリー		寒天		ぶどう・みかん	砂糖　春雨			3.4
8	火		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			788
			厚揚げのねぎみそ焼き	厚揚げ・みそ			ねぎ・生姜	砂糖			28.2
			ゴーヤチャンプル　沖縄の家庭料理	卵・ツナ・ﾍﾞｰｺﾝ		苦瓜	もやし		ごま油		21.0
			アーサー汁	豆腐	あおさのり	にんじん・小ねぎ	生姜			鰹だし	2.5
9	水		フランスパン			宇都宮トマト		ﾊﾟﾝ		ﾛｰﾚﾙ・ｵﾚｶﾞﾉ	763
			牛乳　大阪万博からフランスグルメ		牛乳						38.4
			鶏肉のラタトゥユ	鶏肉・ﾍﾞｰｺﾝ		ﾄﾏﾄ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ﾋﾟｰﾏﾝ	玉ねぎ・なす・ズッキーニ・にんにく		ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ		24.0
			ポテトのチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃがいも	バター		2.9
10	木		麦入りご飯　牛乳		牛乳			米・麦			834
			モロの和風マリネ　納豆　7月10日は納豆の日	モロ　納豆	納豆の日であづま食品からﾌﾟﾚｾﾞﾝﾄ		玉ねぎ	砂糖	米油	唐辛子	40.8
			塩昆布あえ		昆布	にんじん	もやし・きゅうり				21.2
			夏の味噌汁	みそ・油揚げ		モロヘイヤ・トマト	まいたけ			鰹節	3.0
11	金		雑穀ご飯　牛乳		牛乳			米・雑穀			834
			宮っ子ぎょうざ（２）　宮っ子ランチ	豚肉・鶏肉		にら	キャベツ　玉ねぎ　しょうが	小麦粉	米油		25.7
			ごま酢あえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ　しらたき	砂糖	ごま		24.2
			けんちん汁　ふりかけ	豆腐・みそ	わかめ・ちりめんじゃこ	にんじん	大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	じゃがいも		鯖節	2.9
14	月		チキンライス　牛乳	鶏肉・ハム	牛乳	トマト・にんじん	玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米	バター	ｺﾝｿﾒ	807
			オムレツ　今日と明日のチキンライスは同じ名前だけど全く別物です。どう違うかな？	卵							27.0
			あさり入サマースープ	あさり	宇都宮トマト	トマト・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	じゃがいも		ｺﾝｿﾒ・鶏ガラ	20.7
			冷凍みかん								3.3
15	火		シンガポールチキンライス	鶏肉		にんじん・葉ねぎ	玉ねぎ・生姜・にんにく・レモン	米・黒糖	ごま油	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	789
			牛乳　大阪万博からシンガポールグルメ		牛乳						34.3
			ツナのラクサ風スープ	ツナ・豆乳	牛乳	青梗菜・にんじん	もやし・キャベツ	フォー	ごま油	ｱｰﾓﾝﾄﾞｴｯｾ	19.0
			フルーツ杏仁	豆乳			パイン・もも	砂糖		香辛料	3.9
16	水		米粉パン　牛乳		牛乳			米粉パン			779
			キムチうどん	豚肉	煮干粉	にんじん・にら	大根・えのき・ねぎ	うどん		キムチ素	32.0
			豆腐ハンバーグ	豆腐・鶏肉				でん粉	サラダ油		24.6
			磯辺あえ		のり	ほうれん草	もやし・キャベツ				4.4
17	木		麦入りごはん　牛乳　宮崎県郷土料理		牛乳			米・麦			930
			チキン南蛮 or フィッシュ南蛮	(鶏肉 か タラ)・卵			玉ねぎ・ﾋﾟｸﾙｽ	小麦粉	米油		34.2
			浅漬け　とり肉or白身魚セレクト			にんじん	きゅうり・キャベツ			昆布だし	23.5
			切干大根の煮つけ　ラムネゼﾘｰ	さつま揚げ・油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	サラダ油		2.6
18	金		麦入りごはん　地域学校園で、地域の「みどり会」の玉ねぎ・じゃがいも・なす・ピーマンを使って作るカレーです。メニューもおそろい♪			近所の畑で収穫された夏野菜		米・麦			899
			牛乳　300		牛乳						28.2
			夏野菜のカレー	鶏肉・ﾍﾞｰｺﾝ		かぼちゃ・ﾄﾏﾄ・ピーマン	玉ねぎ・なす・にんにく・生姜	じゃがも・小麦粉	サラダ油	ｶﾚｰ粉	26.5
			フルーツポンチ				みかん・ﾊﾟｲﾝ・もも・ぶどう	ｻｲﾀﾞｰ		赤ワイン	2.1

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月のミネラル平均　カルシウム：445mg　鉄分：4.9mg
★汗をかく季節なので今月は塩分が少し高めです

宝木地域統一メニュー

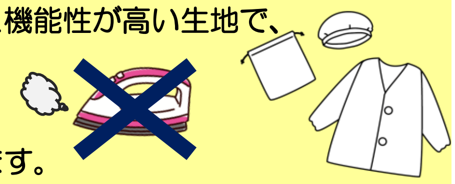
のマークの日は、宝木地区学校園で同じ献立の日です。

そして、１８日金曜の夏野菜カレーの「じゃがいも」「玉ねぎ」「トマト」「にんじん」「なす」「ピーマン」は、地域婦人会『みどり会』の産地直送です。

西が岡小と細谷小も一緒に、みどり会の野菜を使って作る『宝木学校園カレー』、感謝の気持ちを忘れずに味わっていただきましょう。

給食の白衣について

本校で使用の給食白衣は、やわらかな素材＆機能性が高い生地で、制菌・防汚・シワ防止加工がされています。



～洗濯時とアイロンがけの注意～
★漂白剤を使用すると防汚加工が弱くなります。
　特に塩素系の漂白剤は避けてください。
★アイロンをかけなくてもシワになりづらいです。どうしてもシワやヨレが気になる時は低温でお願いします。基本的にアイロンがけは不要です。
　よろしくお願いします。

夏休み明けの給食は、9月1日（月）からです。夏休み前に当番で白衣を持ち帰った人は、洗濯したきれいな白衣を、9月1日には忘れずに持ってきましょう！！