令和　7年 7月　｜　中学校

予 定 献 立 表

鎌ケ谷市学校給食センター

日付	献立	牛乳	血・肉・骨になるもの 1群	血・肉・骨になるもの 2群	体の調子を整えるもの 3群	体の調子を整えるもの 4群	働く力や体温になるもの 5群	働く力や体温になるもの 6群	エネルギー(kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 (火)	バターロール 照り焼きソースハンバーグ コーンサラダ コロコロ野菜のスープ	○	鶏肉　豚肉	牛乳	にんじん	とうもろこし えだまめ もやし　たまねぎ だいこん　キャベツ	パン　でん粉 砂糖	ドレッシング	807	31.0 31.9 4.0
2 (水)	カレーうどん 野菜寄せ揚げ ポテトと枝豆のサラダ チーズ蒸しパン	○	豚肉　油揚げ たら	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ　長葱 えだまめ とうもろこし	うどん　砂糖 じゃがいも 蒸しパン	油 ドレッシング	768	29.4 34.9 3.0
3 (木)	鎌産鎌消献立：にんじん（さつま地区　川上さん） ご飯 ミナミカゴカマスの照り焼き にんじんと茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁 ヨーグルト	○	ﾐﾅﾐｶｺﾞｶﾏｽ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう　大根 しめじ　長葱	米　こんにゃく 砂糖	ごま　油	760	34.5 17.9 2.5
4 (金)	七夕献立 ご飯 星のコロッケ　小袋ソース 切干大根の炒め煮 七夕汁 七夕ゼリー	○	豚肉　鶏肉 さつま揚げ たら	牛乳	にんじん さやいんげん オクラ	切干大根　はくさい えのきたけ　たまねぎ	米　小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	798	23.0 21.1 2.7
7 (月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華風コーンスープ シークヮーサーゼリー	○	豚肉　鶏肉 大豆　卵 味噌　豆腐	牛乳	にら ほうれん草	長葱　たまねぎ とうもろこし えのきたけ	米　大麦 砂糖　でん粉 ゼリー	油 ごま油 ラー油	872	34.8 21.3 3.3
8 (火)	ご飯 とんかつ　小袋ソース 大根と枝豆のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	○	豚肉　鶏肉 油揚げ　味噌	牛乳	にんじん こまつな	大根　えだまめ もやし	米　砂糖 大豆粉　パン粉 でん粉　じゃがいも	油	822	32.2 24.1 2.6
9 (水)	カルシウムパン　　りんごジャム プレーンオムレツ チリコンカン ポトフ	○	卵　豚肉　鶏肉 大豆　ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	パン　砂糖 じゃがいも りんごジャム	油	812	33.7 26.4 3.5
10 (木)	ご飯 さばの生姜醤油煮 ごぼうサラダ ほうれん草のみそ汁	○	さば　厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう　長葱 えだまめ しめじ	米	ごま ドレッシング	819	31.3 28.5 2.8
11 (金)	ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き 大豆の磯煮 豆腐のすまし汁	○	鶏肉　味噌 さつま揚げ 大豆　豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい　長葱 えのきたけ	米　砂糖 こんにゃく	油	783	32.4 23.7 2.9
14 (月)	麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ オレンジゼリー	○	豚肉　レバー	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ　もやし キャベツ とうもろこし	米　大麦 じゃがいも ゼリー	油　ごま ドレッシング	854	24.9 21.0 3.8
15 (火)	ご飯 カレイザンギ 豚肉と人参のしぐれ煮 しめじと油揚げのみそ汁	○	カレイ 豚肉　油揚げ 豆腐　味噌	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう　えのきたけ 大根　しめじ 長葱	米　でん粉 砂糖　こんにゃく パン粉	油	802	31.2 26.6 2.4
16 (水)	麦ご飯 八宝菜 春雨スープ メロンクリームソーダー風ゼリー	○	豚肉　鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	はくさい　たけのこ 大根　干し椎茸 きくらげ	米　大麦 でん粉 はるさめ ゼリー	油 ごま油	804	24.2 21.6 2.6

※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。
～お願い～
アレルギー体質等で給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。

※7月分の給食費の口座振替は、7月31日（木）です。

	給食回数　12回	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質（g）	食塩相当量(g)
平均栄養量		808	30.2	24.9	3.0
基準栄養量		830	34.2	23.1	2.5

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

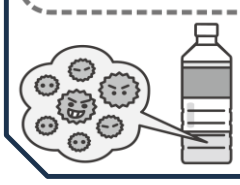
水分補給のポイント

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。

のどが渇いたと感じる前に飲む

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。

7月7日は七夕の日

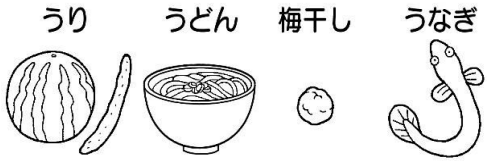
七夕は、１年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

う のつく食べ物

うり　うどん　梅干し　うなぎ



※2025年は7月19日です