

令和7年7月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第107号)

月	火		水		木		金	
	1日		2日		3日		4日	
7月の給食目標 食べ物の旬や地場野菜について知ろう 旬とは？ 野菜や果物、魚介類などがよく育ち、たくさんとれる時期のことです。 旬のものは… ◎味がいい! ◎栄養価が高い! ◎価格が安い! それはいい♪ 8日(火)に八尾市の地場野菜で今が旬の枝豆が登場します。	ごはん ハンバーグ 牛乳 バジルポテト		ごはん コッペパン 牛乳 グラタン風 オムレツ		ごはん タッカルビ 牛乳 揚げきょうざ		ごはん さばの塩焼き 牛乳 添え野菜 ひじきの煮物	
	ハンバーグ 1個 じゃがいも 40 鶏肉 30 オムレツ 1個 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2		コッペパン 10 マカロニ 10 オムレツ 10 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2		タッカルビ 25 米油 30 揚げきょうざ 20 さば 1切 ひじき(乾) 2		さばの塩焼き 2 小松菜 35 大豆水煮 10 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5	
	バジルポテト 2 米油 1 鶏がらスープ 0.2 じゃがいも 30 オムレツ 20 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2		グラタン風 10 マカロニ 10 オムレツ 10 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2		揚げきょうざ 20 さば 1切 ひじき(乾) 2 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5		さばの塩焼き 2 小松菜 35 大豆水煮 10 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5	
	鶏がらスープ 0.15 玉ねぎ 20 オムレツ 20 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2		オムレツ 20 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5		揚げきょうざ 20 さば 1切 ひじき(乾) 2 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5		さばの塩焼き 2 小松菜 35 大豆水煮 10 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5	
	こしょう 0.01 人参 10 オムレツ 20 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2		オムレツ 20 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5		揚げきょうざ 20 さば 1切 ひじき(乾) 2 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5		さばの塩焼き 2 小松菜 35 大豆水煮 10 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5	
	米油 0.3 ほうれん草 10 オムレツ 20 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2		オムレツ 20 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5		揚げきょうざ 20 さば 1切 ひじき(乾) 2 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5		さばの塩焼き 2 小松菜 35 大豆水煮 10 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5	
	夏野菜カレー 豚肉 20 こしょう 0.02 米油 0.5 水 30		コッペパン 10 マカロニ 10 オムレツ 10 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2		タッカルビ 25 米油 30 揚げきょうざ 20 さば 1切 ひじき(乾) 2		さばの塩焼き 2 小松菜 35 大豆水煮 10 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5	
	キャベツとツナのソテー キャベツ 35 ブルーベリー 5 トマト水煮 20 ウスターソース 1 白ワイン 1 濃口しょうゆ 0.2 塩 0.15 こしょう 0.01 カレー粉 0.2 ガーリックパウダー 0.01 米油 0.5 水 95		コッペパン 10 マカロニ 10 オムレツ 10 鶏肉 45 ぎょうざ 2個 さば 1切 ひじき(乾) 2		タッカルビ 25 米油 30 揚げきょうざ 20 さば 1切 ひじき(乾) 2		さばの塩焼き 2 小松菜 35 大豆水煮 10 添え野菜 1.8 きざみあげ 5 ひじきの煮物 0.7 人参 5	
	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 24.8		エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 35.0 脂質(g) 30.4		エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 22.2		エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 29.6	
7日「七夕献立」	8日		9日		10日			
ごはん 星型コロッケ コーンソテー 牛乳 ポークジンジャー	ごはん ニラ豆腐丼 牛乳 さつまいもの天ぷら		ごはん 鶏肉の塩こうじから揚げ 牛乳 厚揚げの		ごはん 焼きそば 牛乳 いかミンチカツ			
星型コロッケ 1個 豚肉 30 玉ねぎ 20 人参 10 リンゴピューレ 3 土生姜 0.4 濃口しょうゆ 0.2 砂糖 0.5 料理酒 0.5 薄口しょうゆ 0.1 こしょう 0.01 でん粉 0.3 みりん 0.2 料理酒 0.2	ニラ豆腐丼 豚肉 35 さつまいも 40 小麦粉 5 粉豆腐 10 でん粉 15 水 10 米油 0.5 トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 1.5 薄口しょうゆ 4 砂糖 1.5 みりん 1.5 料理酒 1.5		鶏肉の塩こうじから揚げ 鶏肉 78 厚揚げ 30 塩こうじ 0.2 でん粉 15 米油 7 大根 8 青ねぎ 40 薄口しょうゆ 0.01 みりん 0.1 でん粉 0.1 削り節 だし汁		焼きそば スパゲティ 20 豚肉 25 キャベツ 40 玉ねぎ 30 人参 20 ピーマン 10 濃厚ソース 10 ウスターソース 4 塩 0.2 こしょう 0.01 米油 0.5			
キャベツのソテー キャベツ 35 魚そうめん 15 きざみあげ 5 錦糸卵 7 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 削り節 0.5 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 3 みりん 0.5 砂糖 0.1 みりん 0.5 削り節 0.2 米油 0.3 だし汁 110	ニラ豆腐丼 豚肉 35 さつまいも 40 小麦粉 5 粉豆腐 10 でん粉 15 水 10 米油 0.5 トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 1.5 薄口しょうゆ 4 砂糖 1.5 みりん 1.5 料理酒 1.5		鶏肉の塩こうじから揚げ 鶏肉 78 厚揚げ 30 塩こうじ 0.2 でん粉 15 米油 7 大根 8 青ねぎ 40 薄口しょうゆ 0.01 みりん 0.1 でん粉 0.1 削り節 だし汁		焼きそば スパゲティ 20 豚肉 25 キャベツ 40 玉ねぎ 30 人参 20 ピーマン 10 濃厚ソース 10 ウスターソース 4 塩 0.2 こしょう 0.01 米油 0.5			
七タすまし汁 魚そうめん 15 きざみあげ 5 錦糸卵 7 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 削り節 0.5 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 3 みりん 0.5 砂糖 0.1 みりん 0.5 削り節 0.2 米油 0.3 だし汁 110	ニラ豆腐丼 豚肉 35 さつまいも 40 小麦粉 5 粉豆腐 10 でん粉 15 水 10 米油 0.5 トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 1.5 薄口しょうゆ 4 砂糖 1.5 みりん 1.5 料理酒 1.5		鶏肉の塩こうじから揚げ 鶏肉 78 厚揚げ 30 塩こうじ 0.2 でん粉 15 米油 7 大根 8 青ねぎ 40 薄口しょうゆ 0.01 みりん 0.1 でん粉 0.1 削り節 だし汁		焼きそば スパゲティ 20 豚肉 25 キャベツ 40 玉ねぎ 30 人参 20 ピーマン 10 濃厚ソース 10 ウスターソース 4 塩 0.2 こしょう 0.01 米油 0.5			
エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 27.7	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 24.8		エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 24.4		エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 24.9			



10日(木)サンラータン

サンラータンは中国料理の四川料理のひとつで、酢の酸味とこしょうや唐辛子の辛味を効かせたスープです。酢には体の疲れをとるはたらきがあり、暑くて疲れやすい今の時期にぴったりなスープです。

◆中国の食文化◆ 中国は国土が広いので、地域によって料理の味つけに違いがあります。

【北京料理】寒い地域なので、濃い味つけが特徴です。北京ダックやジャージャー麺がよく知られています。

【四川料理】四川は内陸にある地域で、夏は暑く、冬は寒さが厳しいため、食欲を増進させるマーボー豆腐などの辛い料理が発達しました。

【上海料理】中国東部で発展した上海料理は、魚介類を豊富に使った料理がたくさんあり、どちらかというと薄味です。

【広東料理】南部の広東料理はシューマイやワンタン麺などあっさりとした味が特徴です。



◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

7月の献立から

7日(月)七夕献立

昔、中国では7月7日に素餅(さくべい)という小麦粉で作ったねじり菓子を食べると無病息災で過ごせるといわれていました。それが日本に伝わり、同じ小麦粉が原料のそうめんが食べられるようになりました。給食の七夕すまし汁は、そうめんの代わりに魚そうめんを使っています。星型コロッケと星空に見立てたコーンソテーも登場します。

8日(火)枝豆

夏に旬を迎える枝豆は、八尾市の特産品のひとつです。味の決め手となるアミノ酸と糖分は収穫から2日たつと半減してしまうため、鮮度が大事な野菜です。収穫してすぐに食べることができる地場産の枝豆にはおいさがつまっています。

2日(水)コッペパン

小学校給食と同じ工場で作られています。おらずに合うように甘みや油脂を控えたパンです。

- ・卵…不使用
- ・乳…脱脂粉乳使用



このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。



給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。

令和7年8月分 中学校給食予定献立表

月	火		水		木		金	
	26日		27日		28日		29日	
 このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。 給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。	ごはん 牛乳		コッペパン 牛乳		ごはん 牛乳		ごはん 牛乳	
	カレーライス オムレツ		パンネアラビアータ コロッケ		中華丼 揚げぎょうざ		鶏肉の照り焼き 添え野菜 ポークビーンズ	
	豚肉 25	オムレツ 1個	パンネ 25	コロッケ 1個	うずら卵水煮 24	ぎょうざ 2個	鶏肉 78	大豆水煮 10
	じゃがいも 30		バラベーコン 10	米油 10	濃口しょうゆ 1.5	米油 1.5	塩 0.1	豚肉 0.1
	レンズ豆 5		玉ねぎ 40		水 10		ごしょう 0.01	玉ねぎ 15
	玉ねぎ 40		人参 10		豚肉 30		米油 0.2	人参 10
	人参 20		ズッキーニ 15		キャベツ 60		濃口しょうゆ 3	トマト水煮 6
	にんにく 0.05		トマト水煮 25		玉ねぎ 50		みりん 1.5	トマトケチャップ 6
	カレールウ 12		にんにく 0.1		人参 15		砂糖 1.5	デミグラスソース 4
	ブレンピューレ 7		トマトケチャップ 12		たけのこ水煮 10		土生姜 0.15	鶏がらスープ 0.5
	トマトピューレ 3		赤唐辛子 0.07		しいたけ(乾) 0.5		でん粉 0.6	白ワイン 0.5
	ウスターソース 1		塩 0.2		土生姜 0.5		水 6	小麦粉 0.5
	白ワイン 1		ごしょう 0.01		薄口しょうゆ 4.5		キャベツ 30	砂糖 0.2
	塩 0.3		パセリ(乾) 0.01		オイスターソース 1		塩 0.1	塩 0.1
	ごしょう 0.01		米油 0.2		鶏がらスープ 1.5		ごしょう 0.01	ごしょう 0.01
	カレー粉 0.2				料理酒 0.5		米油 0.3	ローリエ 0.01
	米油 0.5				塩 0.2		米油 0.3	米油 0.3
	水 100				ごしょう 0.01		水 10	水 10
					でん粉 2.5			
					水 20			
	キャベツのソテー りんごゼリー		チンゲンサイと豚肉の炒め物		手作りきなこ大豆		マヨポテト ABCスープ	
	キャベツ 35	りんごゼリー 1個	チンゲンサイ 40		炒り大豆 7	砂糖 1.5	じゃがいも 30	ABCマカロニ 3
	人参 5		豚肉 15		黒砂糖 2		玉ねぎ 15	バラベーコン 5
	薄口しょうゆ 0.8		濃口しょうゆ 1		許 1		3玉ねぎ 30	
	塩 0.1		料理酒 0.5		砂糖 1		塩 0.2	人参 10
	ごしょう 0.01		塩 0.1		水 2		0.01パセリ(乾) 0.01	
	米油 0.3		ごしょう 0.01		米油 0.5		0.2鶏がらスープ 1.5	
			米油 0.3		きな粉 0.6		薄口しょうゆ 3	
							塩 0.3	
							ごしょう 0.01	
	エネルギー(kcal)	773	エネルギー(kcal)	807	エネルギー(kcal)	787	エネルギー(kcal)	786
	たんぱく質(g)	25.2	たんぱく質(g)	27.7	たんぱく質(g)	28.6	たんぱく質(g)	33.3
	脂質(g)	20.9	脂質(g)	28.3	脂質(g)	26.4	脂質(g)	26.9

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
7・8月平均	797kcal	30.2g *15.1%	25.9g *29.2%	2.6g	372mg	119mg	6.0mg	302μgRAE	0.49mg	0.58mg	35mg	6.5g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

献立に含まれるアレルギー物質の一覧	実施した献立の写真
	

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。

夏バテしていませんか?

夏バテ予防のポイント

夏に起こりやすい体調不良のことを夏バテといいます。主な症状は、全身のだるさ、思考力や意欲の低下、頭痛、めまい、食欲不振などです。暑い夏をのりきるために夏バテを予防するポイントを紹介します。



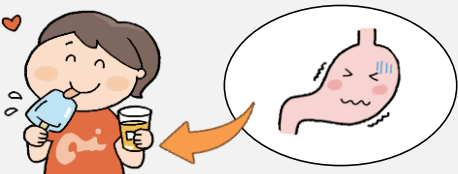
栄養バランスのよい食事をとろう

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。主食・主菜・副菜・汁物をそろえると自然と栄養バランスがととのいます。



冷たいもののとりすぎに注意しよう

冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすくなります。



こまめに水分補給をしよう

普段の水分補給は水かお茶にし、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。のどが渇く前に少しずつこまめに飲むことが大事です。



しっかり睡眠をとろう

しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保して体力を回復させましょう。



暑い夏も元気にのりきりましょう!

