

令和7年度 7月 学校給食予定献立表 【中学校】

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきてましょう。

日 曜	主食	牛 乳	副食 デザート	食べ物のはたらき・6つの基礎食品群						献立からの メッセージ	
				主に体を作る もとになる食品(赤)		主に体の調子を整える もとになる食品(緑)		主にエネルギーの もとになる食品(黄)			
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
1 火	ルーロー飯	○	ルーロー飯の具 スープビーフン すいか	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	ちんげんさい にんじん	しょうが たまねぎ もやし だけのこ きゅべつ すいか	米 さとう ビーフン	油	夏休み中、町内の中学生が交流事業のために台湾を訪問します。そこで、今日の給食は台湾の代表的な料理ルーロー飯やビーフンを取り入れました。台湾の食文化にふれてみましょう。	
2 水	コッペパン	○	フランクフルト ごぼうサラダ コーンポタージュ	フランクフルト ツナ	牛乳	にんじん プロッコリー	ごぼう キュウリ きゅべつ たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ	みなさんはよくかんで食べていますか。国連食糧農業機関の「世界食糧安全推進計画」にも「かむこと」の重要性が示されています。日頃から意識して、よくかんで食べましょう。	
3 木	ごはん	○	あごのからあげしモンマリネ スタミナいため 琴浦の夏やさいたっぷりみそ汁 琴ノ葉(コトノカ)	あご ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ビーマン かぼちゃ 青ねぎ	むらさきたまねぎ レモン にんにく しょうが きゅべつ たまねぎ なす	米 さとう でんぶん 琴ノ葉	油	第1回琴浦Mvスター立候補 子ども達が琴浦町に誇りと愛着をもち、郷土を大切にする心をはぐくむことを目標とした、特別献立です。	
4 金	ごはん	○	ドライカレー カラフルマリネ とうがんスープ	ぎゅう肉 ぶた肉 ひよこ豆 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ビーマン バブリカ ちんげんさい	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キュウリ だいこん とうがん むらさきたまねぎ	米 さとう はるさめ	油 ドレッシング ごま油	夏は食欲が落ちやすい季節ですが、しっかり食べて夏バテを防ぐことが大切です。ドライカレーは肉や野菜、豆が入っていて栄養満点です。カレーの香りは食欲アップに効果がありますね。	
7 月	星空舞 ごはん	○	星のハンバーグ たくあんあえ 七夕汁 七夕ゼリー	とり肉 ぶた肉 かつおぶし とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな オクラ	もやし たまねぎ たくあん しいだけ	米 さとう そくめん ゼリー	ごま	今日は七夕献立です。七夕にちなんで、星の形をした食材や、そうめんなどを取り入れました。目でも楽しみながら食べてください。	
8 火	星空舞 ごはん	○	さばの香味あげ かおりあえ サマーぶたじる	さば ぶた肉 みそ	牛乳 あおのり	しそ にんじん トマト 青ねぎ	しょうが きゅべつ だいこん きゅうり たまねぎ なす	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま	夏場の食事は、熱中症を防止する水分補給という意味でも大切です。夏野菜をたっぷり使ったサマーぶたじるを食べて、暑さに強いからだをつくりましょう。	
9 水	小型 コッペパン	○	メンチカツ メロン入りフルーツポンチ トマトスマッシュティー	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ビーマン	メロン もも アロエ レモン マスカット にんにく たまねぎ なす	パン さとう ゼリー サイダー スマッシュティー	オリーブ油	今日は鳥取県産のメロンを使ってフルーツポンチを作ります。お好みのフルーツやゼリーを使ったフルーツポンチ作り、夏休みのおやつにおすすめです。	
10 木	星空舞 ごはん	○	スタミナ納豆 のり酢あえ とうふボールスープ	とり肉 なっとう ぶた肉 とうふ	牛乳 のり	青ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが もやし だけのこ きゅべつ きくらげ	米 さとう	ごま油	7月10日は、数字のゴロ合わせから「なつとうの日」です。大豆を発酵させたなつとうは、完全食といわれるほど、栄養素を多く含んでいます。	
11 金	星空舞 ごはん	○	はまちのしおこうじやき 夏だいこんのサラダ 肉じゃが	はまち とり肉 ぶた肉 ひらてん	牛乳 のり	にんじん インゲン	しょうが だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	油	5月ごろから九州産の新じゃがいもが始め、産地が北上していきます。琴浦町産のじゃがいもも旬を迎えています。今日は肉じゃがにしました。おいしくいただきましょう。	
14 月	ごはん	○	ささみのレモンソース 海そうサラダ 夏やさいカレー	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかれ こんぶ ときのこ	かぼちゃ トマト ビーマン	レモン きゅべつ だいこん にんにく たまねぎ なす	米 さとう でんぶん じゃがいも	ドレッシング 油	旬の夏野菜を使ってカレーを作ります。夏野菜には水分が多く含まれているので、無水調理ができます。野菜から出る水分で作るカレーはうますぎたっぷりです。ぜひ家で作ってみてください。	
15 火	ごはん	○	とりのからあげ パンサンスー とうふとわかめのすまし汁	とり肉 とうふ	牛乳 わかれ	にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく きゅべつ もやし だけのこ きゅうり たまねぎ しいだけ	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ドレッシング	給食のからあげは、鳥取県産の鶏肉を使い、にんにくやしょうがをきかせた下味をつけてから、たっぷりの油でからっと揚げて作ります。大きめからあげをがぶりと食べてください。	
16 水	大山こむぎ コッペパン	○	とうふちくわのカップ焼き ほうれん草サラダ コロコロやさいスープ ミルクアイスバー	とうふちくわ ツナ 大豆 ハム とり肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト ハセリ	たまねぎ えだまめ きゅべつ とうもろこし だいこん	パン さとう じゃがいも ミルクアイス	マヨネーズ 油	1学期最後の給食です。夏休みは牛乳の消費量が減ることが社会問題の一つとなっています。成長期に必要なカルシウムが手軽にとれる牛乳を、毎日飲むようにしましょう。	

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

めざせ給食マイスター！ 100人分の給食調理体験会

申込締切 7/11(金)

7/19 土

9:00~13:00

日頃食べている給食は、どのように作られているのでしょうか？調理員さんに教わりながら、給食を子どもたちで調理する体験会を開催します。その量は100人分！給食センターの大きな調理器具を使って、地元の食材満載の給食をみんなで協力して作り、おいしく楽しくいただきましょう♪

定員	30名(要申込・申し込み多数の場合は抽選)
対象	小学校4~6年生及び中学生 ※小学生は保護者同伴
参加費	無料
参加者準備物	エプロン、マスク、上履き2足(学校用、調理室用)、箸、筆記用具
場所	駐車場・受付・会食:琴浦町立浦安小学校(下伊勢504-1) 調理:琴浦町立学校給食センター(下伊勢510-1)
献立	ごはん、あごフライ、琴浦野菜のサマーぶた汁、鳴り石サラダ、すいかポンチ、牛乳
申込方法	応募フォーム、下記メールアドレス、チラシ申込欄のいずれかで、必要事項をお知らせください。
必要事項	参加者名、学校名、学年、同伴保護者氏名(小学校のみ) 連絡先(電話番号、メールアドレス)、食物アレルギーの有無 ※抽選結果は、原則としてメールにてご連絡します。
お問い合わせ	琴浦町立学校給食センター 電話:52-2729 メール:kotoura-kyuuusyoku@town.kotoura.tottori.jp



【応募フォーム】



ご応募
お待ちしています！