

7月 献立表

令和7年度
我孫子市立湖北中学校

日 曜 日	献立名			おもな材料とその働き						栄養価					
	牛 乳	主食	主菜・副菜	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類						
1 火	○	【我孫子産野菜の日】 夏野菜 カレーライス	ひばり学級産の「にんにく」も使います ゆでとうもろこし パリッシュ	豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ カボチャ いんげん豆	にんじん トマト セロリー マッシュルーム りんご なす とうもろこし みかん缶 いんげん	たまねぎ カブ トマト カボチャ いんじん トマト トマト缶 ビーマン	米 麦 薄力粉 砂糖	ごま油 ゼリー バター	892	29.7	21.1	406	3.9	2.2
2 水	○	麦ご飯	ししゃも辛味焼き チンジャオロース トマトと卵のスープ 青のり小魚	冷凍みかん	豚肉 卵	牛乳 ししゃも 青のり小魚	ビーマン ハブリック たけのこ にんじん トマト	米 麦 砂糖 片栗粉	油	780	41	20.7	505	3.7	3.8
3 木	○	フレッシュトマト スパゲティ	ガーリックトースト ごまドレサラダ	ヨーグルト	ベーコン ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト トマト缶 ビーマン	スパゲティ 砂糖	食パン バター	815	35.6	24.2	413	6.4	2.9
4 金	○	豚キムチ丼	和風サラダ チーズ	小玉すいか	豚肉 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん にら トマト缶 小玉すいか	米 麦 砂糖	油	756	34.3	18.8	410	2.5	3.8
7 月	○	【七夕の献立】 油揚げの 混ぜ寿司	白身魚の味噌マヨネーズ焼き 冷やしうめん汁 お魚アーモンド	七夕ゼリー	油揚げ 卵 たら みそ 鶏肉	牛乳 のり わかめ お魚アーモンド	にんじん みつば わかめ	米 麦 砂糖 そうめん ゼリー	油 エッグケア	784	34.8	24.6	412	3.6	4.6
8 火	○	麦ご飯	さばの山椒焼き 春雨のごま炒め 豆腐のみぞ汁	メロン	さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら 干し椎茸 たけのこ えのき茸 たまねぎ メロン	米 麦 砂糖 はるさめ	油 ごま	836	32.1	31.5	391	5.1	2.8
9 水	○	麦ご飯	チリコンカーネ 海藻サラダ 梅パリッシュ	バナナ	大豆 豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ トマト缶 海藻ミックス	にんじん トマト缶 コーン 海藻ミックス	米 麦 米粉 砂糖	油 ごま	827	36.1	22.7	453	5.2	2.7
10 木	○	ソース 焼きそば	ミニミルクロールパン あん&マーガリン 枝豆サラダ	シークヮーサータルト	豚肉 なると チキン水煮	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ たまねぎ 紅生姜	パン 中華めん 砂糖 あん&チーズ	油 ごま	822	30.3	24.5	407	7.5	2.9
11 金	○	麦ご飯	味付けのり 鮭のチャンパン焼き いも団子汁 チーズ	冷凍パイン	さけ 豚肉 油揚げ	牛乳 味付のり チーズ	にんじん こまつな だいこん 干し椎茸 ねぎ バイン缶	米 麦 砂糖 いももち ゼリー	油 バター	757	35.4	18.5	462	3.4	3.4
14 月	○	ツナチーズ トースト	夏野菜のトマト煮込み 芋けんぴパリッシュ	プリン (乳卵不使用)	ツナ 豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ パリッシュ	トマト トマト缶 黄パブリック	パン プリン エッグケア	油 エッグケア	859	35.1	33.1	444	3.5	3.1
15 火	○	【給食最終日】 ドライ カレーライス	キャベツとポテトのスープ 青のり小魚	マスカットゼリー	豚肉 大豆 豚レバー	牛乳 青のり小魚	にんじん こまつな キャベツ セロリー	米 麦 じゃがいも ゼリー	油	811	34.1	22.9	404	8.2	3.4

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。
☆エッグケアは、卵不使用のマヨネーズ風調味料です。
☆2学期の給食は、9月3日からです。

【ご家庭にお願い】 給食時に各自の机にランチクロスを使用します。お手数をおかけしますが、毎回清潔なものをご用意ください。

今月の平均栄養価	813	34.4 16.9%	23.9 26.5%	428	4.8	3.2
文部科学省基準栄養価 (なんばく量: 消費量に対する割合%)	830	13~20 % 20~30 %	450	4.5	2.5 未満	



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。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。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1 2 3		
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4 5		

*砂糖の量は、糖質計算で算出したものです。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になります。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

