

令和8年

7月 昼食(学校給食)予定献立表

* 朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

月		火	水	木	金
ビタミンチャージで夏を健康に!					
夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏風邪を引いたり、疲れやすくなります。そこで特に意識して摂取したい栄養が ビタミンC と ビタミンB1 です。ビタミンCは体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内で多く消費されます。ビタミンB1は炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。					
					
1		2		3	
① 麦ごはん ② 牛乳 ③ サバの葱みそ焼き ④ カボチャのそぼろ煮 ⑤ 豆腐のみそ汁 かぼちゃの旬は夏から秋にかけてですが、国内産の端境期にメキシコやニュージーランドなどからの輸入が据えたことで一年中食べられます。		① スパゲッティ(めん) ② 牛乳 ③ レモンパスタソース ④ アジフライ ⑤ ラタトゥイユ ラタトゥイユとは、フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理です。夏野菜をにんにくオリーブ油で炒め、トマトやスパイスで煮込んで作ります。		① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 豚肉とナスの味噌炒め ④ 春雨の甘酢和え ⑤ けんちん汁 春雨の名前は、細長く、しとしと降る春の雨を思わせることから命名され、別名「とうめん」とも言われます。緑豆やでん粉など原料によって種類があります。	
③サバ ③⑤みそ ④鶏肉 大豆 生揚げ ⑤豆腐 ②牛乳 ④ひじき ⑤わかめ		③豚肉 イカ ④アジ ⑤ベーコン ②牛乳 ③青のり粉		③豚肉 生揚げ みそ ④鶏肉 ⑤豆腐 ②牛乳 ③ひじき ④わかめ	
④かぼちゃ ⑤人参 小松菜		③小松菜 人参 ⑤トマト缶 ビーマン		③ピーマン ③④⑤人参 ④小松菜	
③深ねぎ にんにく ④玉葱 こんにやく 干し椎茸 ④枝豆 生姜 ⑤大根 しめじ		③⑤玉葱 にんにく ③キャベツ ③アスパラガス レモン もやし ③コーン ④なす ズッキーニ		③玉葱 なす キャベツ にんにく ④もやし きゅうり ⑤大根 ⑤ごぼう こんにやく 干し椎茸	
①米 麦 ③④砂糖 ④でん粉 ③④油		①スパゲティ ③じゃが芋 ④小麦粉 パン粉 ⑤砂糖 ③オリーブ油 ④油		①米 麦 ③④砂糖 ④春雨 ③油 ④⑤ごま油	
④⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 940/44.6/25.3/3.3		①③鶏がら コンソメ ⑤ケチャップ エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 851/42.3/27.7/2.7		③甜麺醤 オイスター ⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 919/32.9/31.4/3.0	
6		7		8	
① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 根菜のピリ辛煮 ④ ひじきのごまあえ ⑤ つみれ汁 根菜のピリ辛煮は、豆板醤という唐辛子の入った調味料で辛みを出しています。少量でもピリッと辛いのですが、料理の味を引き立ててくれます。		七夕献立 ① ちらしずし ② 牛乳 ③ 春巻き ④ セタすまし汁 ⑤ ジューシーポンチ 今日は、セタにちなんで献立です。すまし汁には星や天の川に見立てたオクラやそうめん、ジューシーポンチには星形のゼリーが入っています。		① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 鶏のネギ塩炒め ④ 野菜ナムル ⑤ ビーフンと卵のスープ 鶏のネギ塩炒めには、プリプリとした弾力のある食感でうま味の強いせせり(首周りの部分)を使用しています。別名「ネック」とも呼ばれています。	
③豚肉 大豆 生揚げ ⑤太刀魚(つみれ) 豆腐 みそ ②牛乳 ④ひじき		①鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 卵 ①④かまぼこ ③豚肉 ④豆腐 ②牛乳		③鶏肉 ⑤マグロ 卵 豆腐 ②牛乳	
③かぼちゃ インゲン ④小松菜 ④⑤人参 ③大根 こんにやく 干し椎茸 ④もやし キャベツ ⑤玉葱 深ねぎ 生姜		①③④人参 ④オクラ ①ごぼう 切干大根 干し椎茸 竹の子 ②枝豆 キャベツ きくらげ ③④玉葱 ④えのき ⑤みかん バイン 黄桃 葡萄		④ほうれん草 ④⑤人参 ⑤葱 ③玉葱 キャベツ 深ねぎ ③にんにく ④大根 豆もやし ⑤きくらげ	
①米 麦 ③じゃが芋 でん粉 ③④砂糖 ③油 ④ごま		①米 麦 ①⑤砂糖 ③小麦粉 ④そうめん ⑤ナタデココ 砂糖 ①③油 ③ごま		①米 麦 ④砂糖 ④ビーフン ③④ごま油 ④ごま	
③オイスター 豆板醤 ⑤さば節 だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 874/37.0/22.6/3.1		④さば節 だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 874/27.6/24.7/3.2		③塩麹 ④コチジャン ⑤鶏がら エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 841/43.5/23.0/2.5	
13		14		15	
① 麦ごはん ② 牛乳 ③ ゴーヤとタラの甘辛あえ ④ キャベツのピリ辛あえ ⑤ さつま汁 さつま汁は鹿児島県の代表的な郷土料理で、薩摩藩でよく食べられていた「さつま鶏」を使用し、武士の志気を高めていたのが由来とされています。		① 麦ごはん ② 牛乳 ③ スープカレー ④ フレンチサラダ ⑤ 果物 今日のスープカレーは、さば節と鶏がらの混合だしをベースにたくさんの野菜と、いろいろなスパイスが入ったさらさらとしたカレーです。		セレクトデザート ① コッペパン ② 牛乳 ③ 鶏の香草パン粉焼き ④ ほうれん草ソテー ⑤ ABCマカロニスープ マカロニは、ショートパスタに分類され、種類は非常に多くあり、ロングパスタ同様にソースをかけたり、和えたり、煮たりと幅広い食べ方ができます。	
③タラ ⑤鶏肉 さつま揚げ ⑤豆腐 みそ ②牛乳 ④しらす干し		③豚肉 生揚げ ④マグロ ②牛乳		③鶏肉 ④ベーコン ⑤かつお ②牛乳	
③ゴーヤ ④⑤人参 ⑤葉ねぎ ④キャベツ きゅうり レモン ⑤大根 こんにやく 生姜		③ブロッコリー パセリ トマト缶 ③かぼちゃ ④人参 小松菜 ③玉葱 セロリ 大根 カリフラワー ③しめじ 生姜 にんにく ④コーン ④きゅうり キャベツ レモン ⑤果物		③⑤パセリ ④ほうれん草 ⑤人参 ③④にんにく ④コーン ⑤玉葱 キャベツ	
①米 麦 ③じゃが芋 でん粉 ③はちみつ ③④砂糖 ③⑤油 ④ごま ごま油		①米 麦 ④クルトン 砂糖 ③④油		①コッペパン ③パン粉 ④じゃが芋 ⑤マカロニ ⑥デザート ③バター ④油	
④豆板醤 ⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 871/36.9/21.7/3.0		③さば節 鶏がら カレールー カレー粉 ガラムマサラ エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 862/36.1/23.9/2.3		③塩麹 ④鶏がら コンソメ エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 946/54.1/30.9/3.2	
16		17		終業式	
① ターメリックライス ② 牛乳 ③ 小イワシ竜田揚げ ④ アジアンライス ⑤ 春雨のスープ ターメリックは、丸みのある香りと少しの苦みが特徴です。また、ウコンと同様に免疫力を向上させる効果があります。		① ターメリックライス ② 牛乳 ③ 小イワシ竜田揚げ ④ アジアンライス ⑤ 春雨のスープ ターメリックは、丸みのある香りと少しの苦みが特徴です。また、ウコンと同様に免疫力を向上させる効果があります。		楽しみにしていた夏休みが始まりますね! 夏を元気に過ごすためにも、栄養バランスの良い食事を心掛け、生活リズムを整えましょう。	
④豚肉 大豆 ⑤鶏肉 ②牛乳 ③小イワシ ④ひじき ④トマト缶 ビーマン ⑤人参 小松菜 ④玉葱 切干大根 なす ⑤もやし えのき ①米 麦 ④でん粉 小麦粉 ③④砂糖 ⑤春雨 ①バター ③④油 ⑤ごま油		④豚肉 大豆 ⑤鶏肉 ②牛乳 ③小イワシ ④ひじき ④トマト缶 ビーマン ⑤人参 小松菜 ④玉葱 切干大根 なす ⑤もやし えのき ①米 麦 ④でん粉 小麦粉 ③④砂糖 ⑤春雨 ①バター ③④油 ⑤ごま油			
③ターメリック ④ケチャップ チリパウダー ④⑤鶏がら エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 945/36.5/30.1/2.9		③ターメリック ④ケチャップ チリパウダー ④⑤鶏がら エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 945/36.5/30.1/2.9			

★赤斜めの本文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。

