

こんだて たべもの教室 予定表

7・8月

令和8年度
糸島市立志摩中学校

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
7月					
1	水	牛乳 コッペパン 夏野菜のスパゲティ アーモンドサラダ	819	31.3	27.0
2	木	牛乳 たこめし 春巻き にらともやしのあえもの みそ汁 【半夏生】	832	22.4	32.5
3	金	牛乳 麦ごはん さばの照り焼き ごまあえ むらくも汁	775	30.0	31.5
6	月	牛乳 ガパオライス(麦ごはん) ツナとキャベツのサラダ 小松菜のスープ ヨーグルト 【世界の料理 タイ】	783	29.8	24.0
7	火	牛乳 麦ごはん チンジャオロウスウ 春雨スープ セタゼリー 【セタ】	755	27.9	22.3
8	水	牛乳 ワンローフパン りんごジャム チキンのトマト煮 ごぼうサラダ	771	29.9	28.4
9	木	牛乳 夏野菜カレー(麦ごはん) みそドレサラダ 【旬の野菜 夏野菜】	844	24.8	29.0
10	金	牛乳 ごはん 一食納豆 きびなごカリカリフライ ひじきのさっぱりあえ みそ汁 【納豆の日】	775	28.7	22.7
13	月	牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 昆布あえ 魚そうめん汁	731	26.4	18.3
14	火	牛乳 パエリア じゃがいもときゅうりのサラダ チョリソスープ アセロラゼリー 【世界の料理 スペイン】	729	23.7	24.1
15	水	牛乳 チリドック(背割りパン) 野菜スープ	708	31.3	28.4
16	木	牛乳 麦ごはん 厚焼き卵 夏野菜のかきあげ ビーフンスープ 【食育の日の献立】	776	23.3	24.5
8月					
28	金	牛乳 肉みそライス(麦ごはん) くきわかめのサラダ 冬瓜スープ レモンゼリー	744	25.5	22.4
31	月	牛乳 麦ごはん 豚肉と野菜のピリ辛炒め みそ汁 【野菜の日】	725	26.7	23.2

令和8年度・食育の日のテーマ
「食と健康」



毎月19日は
食育の日

「水分補給」について



わたしたちの体は、体から出る水分と入る水分がほぼ同じ量になるようにバランスがとられています。しかし、暑い日や運動時は、体温の上がりすぎを防ぐため汗をたくさんかくので、水分補給が十分にできていないと、体調をくずしてしまいます。

汗は水分のほかにミネラルも含んでいます。そのため、汗をかいた時はミネラルの補給も必要です。

水分補給のポイント



こまめに水分をとりましょう

のどのかわきを感じる前に、こまめに少しずつ水分をとりましょう。

スポーツドリンクを上手に利用しましょう

普段は、通常の食事をしていれば、水やお茶で十分です。運動時は、たくさん汗をかくのでミネラルが入っているスポーツドリンクの利用も考えましょう。



食事を工夫しましょう

水分補給は、飲み物だけでなく、毎日の食事からもとれます。水やお茶などの飲み物とは異なり、食べ物は消化に時間がかかるため、体内に水分がゆっくりと吸収されるという良さがあります。つまり、熱中症予防には、食事をとることも重要です。特に、ごはんや、みそ汁などの汁物、野菜料理、果物は水分が多くとれるので、1日3回の食事でも効率的に水分と栄養素の両方を補給しましょう。



夏野菜には体を冷やす効果があり、水分が多く含まれる野菜も多いので、積極的に食事に取り入れましょう。



7月の献立より

ビーフンスープ

材料（4人分）

- ・ビーフン 30g
- ・ベーコン 30g
- ・にんじん 40g
- ・キャベツ 90g
- ・乾燥きくらげ 2g
- ・ねぎ 20g
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・鶏がらスープ 3カップ

作り方

- ①ベーコン、キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、きくらげは戻して千切りにする。
- ②鍋に鶏がらスープ、①を入れ、材料に火が通るまで煮る。
- ③調味料を加えて、味を整える。
- ④戻したビーフンを加えて、やわらかくなるまで煮る。最後にねぎを加える。

スープと一緒に食べる麺料理は、食事からも水分がとれて、夏の食欲がない時にもおすすめです！



臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。
※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

学校給食献立予定表

令和8年7月

糸島市立志摩中学校

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						調味料
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	コッペパン 夏野菜のスパゲティ アーモンドサラダ	☆ 牛ひき肉 豚ひき肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	トマト缶 ピーマン にんじん	玉ねぎ なす にんにく キャベツ コーン	コッペパン スパゲッティ 砂糖	油 アーモンド	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 赤ワイン	
2 (木)	たこめし 春巻き にらともやしのあえもの みそ汁	☆ たこスライス あぶらあげ みそ	牛乳 しらすばし	にら かぼちゃ ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎえのきだけ	米 春巻	揚げ油 ごま油	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ	
3 (金)	麦ごはん さばの照り焼き ごまあえ むらも汁	☆ さば 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	米 麦 でん粉	ごま	みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 酒 だしiriこ	
6 (月)	ガバオライス(麦ごはん) ツナとキャベツのサラダ 小松菜のスープ ヨーグルト	☆ ふたミンチ ひきわり大豆 ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	しょうゆ みりん バジル 塩 こしょう 酢 薄口しょうゆ 鶏がらスープ	
7 (火)	麦ごはん チンジャオロウスウ 春雨スープ セタゼリー	☆ 牛肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ 木くらげ 玉ねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ばらさめ ぶどうゼリー	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ	
8 (水)	ワンローフパン りんごジャム チキンのトマト煮 ごぼうサラダ	☆ とり肉 レンズ豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト缶	玉ねぎ セロリー しめじ ごぼう キャベツ	パン りんごジャム じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま エッグゲアマヨネーズ	ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ	
9 (木)	夏野菜カレー(麦ごはん) みそドレサラダ	☆ ふた肉 米みそ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ トマト缶	玉ねぎ なす にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり もやし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	カレー粉 オールハイブ ソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ 酢 赤ワイン	
10 (金)	ごはん 一食納豆 きびなごカリフライ ひじきのさっぱりあえ みそ汁	☆ 納豆 ハム あつあげ みそ	牛乳 きびなごフライ ひじき	にんじん オクラ	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 砂糖	揚げ油 ごま油	酢 しょうゆ 塩 だしiriこ	
13 (月)	ごはん レバーと大豆のこはく煮 昆布あえ 魚そうめん汁	☆ とりレバー 大豆 魚そうめん	牛乳 水晶昆布	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま	しょうゆ みりん 酢 塩 薄口しょうゆ 酒 だしiriこ	
14 (火)	パエリア じゃがいもときゅうりのサラダ チリソース アセロラゼリー	☆ とり肉 むきえび いか ツナ ウインナー ひよこ豆	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり セロリー キャベツ	米 じゃがいも アセロラゼリー	オリーブ油 ごま エッグゲアマヨネーズ	ターメリック 塩 こしょう 薄口しょうゆ しょうゆ 鶏がらスープ	
15 (水)	チリドック(背割りパン) 野菜スープ	☆ 牛ひき肉 ふたミンチ ひきわり大豆 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	ケチャップ とんかつソース 塩 こしょう チリソース しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 赤ワイン	
16 (木)	麦ごはん 厚焼き卵 夏野菜のかきあげ ビーフンスープ	☆ 野菜の卵焼き ベーコン	牛乳 しらすばし	オクラ かぼちゃ にんじん ねぎ	玉ねぎ コーン えだまめ キャベツ 木くらげ	米 麦 でん粉 小麦粉 ビーフン	油	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ こしょう 鶏がらスープ	

令和8年8月

28 (金)	肉みそライス(麦ごはん) きわかめのサラダ 冬瓜スープ レモンゼリー	☆ ふたミンチ 赤だしみそ ツナ あつあげ	牛乳 細切りきわかめ	ねぎ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ キャベツ コーン 玉ねぎ 冬瓜	米 麦 砂糖 でん粉 レモンゼリー	油 エッグゲアマヨネーズ	しょうゆ 豆ばんじやん 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏がらスープ 酒
31 (月)	麦ごはん 豚肉と野菜のピリ辛炒め みそ汁	☆ ふた肉 あぶらあげ みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン ねぎ	にんにく 玉ねぎ なす しょうが えのきだけ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	豆ばんじやん しょうゆ 塩 こしょう だしiriこ

行事食等の紹介

☆7月2日 行事食 たこめし(半夏生)

☆7月10日 納豆の日 納豆 世界の料理



☆7月6日 世界の料理 タイ(ガバオライス)

☆7月14日 世界の料理 スペイン(パエリア)

☆7月7日 セタ(春雨スープ)

☆7月16日 食育の日の献立 水分補給(ビーフンスープ)



☆7月9日 旬の食材(夏野菜カレー)

☆8月31日 野菜の日(豚肉と野菜のピリ辛炒め)