令和8年　7月　予定献立表

南九州市立学校給食センター
（A献立用）

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、一日三食の食事をしっかりとって、体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、学習や運動に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスを意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、カフェインを含まないもの

3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト　牛乳　小魚　ごま　小松菜　切干し大根　チーズ　干しえび　ひじき　豆腐

ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ　いわし　ほししいたけ　さけ

献立名	1（水）	2（木）	3（金）
②	②	②	②
④磯ミックス	④夏野菜ソテー	④ゴーヤの甘辛揚げ	
①ごはん	①バターパン	①麦ごはん	
③じゃが芋のキムチ炒め煮	③ポトフ	③かいのこ汁	
はたらき：おもに体をつくるもとになるもの（たんぱく質・無機質）	③ぶたにく・あつあげ・さつまあげ ④かつおぶし	③ぶたにく・ウインナー ④ベーコン	③だいず・あぶらあげ・みそ・こめみそ ④かつお
	②ぎゅうにゅう ④にぼし・しおこんぶ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こんぶ
おもに体の調子を整えるもの（ビタミン）	③しょうが・つきこんにゃく・にんじん ③たまねぎ・にら・はくさいキムチ	③にんじん・だいこん・しめじ・キャベツ ③パセリ④たまねぎ・にんじん ④ズッキーニ・あかピーマン ④ピーマン・トマト・にんにく	③にんじん・こんにゃく・ほししいたけ ③ごぼう・なす・かぼちゃ・はねぎ ④にがうり
おもにエネルギーのもとになるもの（炭水化物・脂質）	①こめ ③じゃがいも・さとう④さとう	①バターパン③じゃがいも ④さとう	①こめ・むぎ ④でんぷん・じゃがいも・さとう
	③あぶら ④ごま	③オリーブあぶら ④オリーブあぶら	④あぶら
主に使用される調味料です。	③トウバンジャン・しょうゆ・みりん ④みりん・す・しょうゆ	③しょうゆ・しろワイン・コンソメ ③とりがらスープ ④しろワイン・コンソメ・しお・こしょう	③かつおぶし（だし） ④みりん・す・しょうゆ
小学校：エネルギー Kcal　たんぱく質 g	631 / 28.1	604 / 25.9	670 / 23.8
中学校：エネルギー Kcal　たんぱく質 g	780 / 33.2	746 / 30.9	828 / 28.1
献立ひとくちメモ	給食で使用しているこんにゃくは、頴娃地区にある、中徳こんにゃく屋さんから届けられます。こんにゃくは、こんにゃく芋を加熱し、つぶして灰汁を入れて固め、ゆでて作られます。昔は、家庭でも作られていた食品です。	ポトフは、フランスの料理です。野菜を煮込んだ農家の料理として知られています。今日は、キャベツや大根、人参などの野菜とウインナーや豚肉を一緒にコトコト煮込んでいます。	かいのこ汁は、鹿児島県の郷土料理のひとつで、お盆の時期に食べられます。「粥のこ（お粥の相手という意味）」が訛って、「かいのこ」になったと言われています。畑でとれた旬の野菜や大豆製品を使った、「精進料理」です。

献立の由来や食材の紹介などをします。

献立名	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）
②	②	②	⑤七夕デザート ②	②	②
	④ブルーベリーヨーグルト	④ひじきのマヨソテー	④おしんこサラダ	④ポークチャップ	④オクラのねばねばサラダ
	①ごはん	①ミルクパン	①ちらし寿司	①米粉パン	①ごはん
	③かわなべ牛丼の具	③ポークビーンズ	③天の川汁	③コーンチャウダー	③麻婆なす
はたらき：おもに体をつくるもとになるもの（たんぱく質・無機質）	③ぎゅうにく	③ぶたにく・だいず・しろいんげんまめ ④かつお	①とりにく・さつまあげ ③おさかなパスタ・あぶらあげ	③とりにく・ベーコン・とうにゅう ④ぶたにく	③ぶたにく・あつあげ・だいず ③あかみそ
	②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト	①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう ④ひじき	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④わかめ
おもに体の調子を整えるもの（ビタミン）	③しょうが・にんじん・たまねぎ・ごぼう ③えのきたけ・いとこんにゃく ③ほししいたけ・ふかねぎ ④ブルーベリー・アロエ	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③しめじ・トマト・パセリ ④れんこん・にんじん・たまねぎ ④チンゲンさい	①ほししいたけ・にんじん・たけのこ ①えだまめ③にんじん・たまねぎ ③えのきたけ・オクラ④だいこんつぼづけ ④きゅうり・キャベツ・にんじん	③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ ③コーン・えだまめ ④たまねぎ・にんじん・ピーマン	③しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ ③なす・にら・ほししいたけ・たけのこ ④キャベツ・きゅうり・コーン・オクラ
おもにエネルギーのもとになるもの（炭水化物・脂質）	①こめ③さとう・でんぷん ④ぶどうゼリー	①ミルクパン ③じゃがいも・さとう	①こめ・さとう ④さとう⑤たなばたゼリー	①こめこパン③じゃがいも ③こめこ	①こめ③さとう・でんぷん
		③あぶら ④あぶら・マヨネーズ・ごま	①あぶら ④ごま・ごまあぶら	③マーガリン ④マーガリン	③ごまあぶら ④ごまドレッシング
主に使用される調味料です。	③さけ・しょうゆ・みりん・しお ③かつおぶし（だし）	③あかワイン・ケチャップ・とりがらスープ ③しお・こしょう・ウスターソース・しょうゆ ④しお・しょうゆ・こしょう	①すしず・しょうゆ・さけ③かつおぶし（だし） ③こんぶ（だし）・さけ・しょうゆ・しお ④しょうゆ・す	③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう ③とりがらスープ④あかワイン・ケチャップ ④ウスターソース・しょうゆ・しお・こしょう	③さけ・トウバンジャン・ケチャップ ③しょうゆ・ちゅうかだし・テンメンジャン
小学校：エネルギー Kcal　たんぱく質 g	730 / 24.9	647 / 27.6	621 / 23.3	602 / 29.5	663 / 24.7
中学校：エネルギー Kcal　たんぱく質 g	898 / 29.3	801 / 33.5	731 / 26.9	741 / 35.2	818 / 29.1
	たっぷりお茶むらいの日 今日の献立は、地元の米やかわなべ牛やブルーベリーを使っています。地場産物を食べて、暑い夏を乗り越えましょう！	みなさんは、ひじきがどこで育つか知っていますか？正解は・・・海です。ひじきは、海藻の仲間で、海の中で育ちます。夜明けから朝方にかけて、海の水が引いた時間帯にだけ、収穫することができます。	7月7日は、七夕です。七夕には、そうめんを食べて、病気から身を守り、健康で平和に過ごせるように願う風習があります。給食センターでも、みなさんが元気に過ごせるように願いを込めて、天の川汁を作りました。今夜は、夜空を見上げてみましょう。	とうもろこしが旬を迎えています。腸内環境を整える食物繊維や、疲労回復に効果的なビタミンB1・B2を多く含むとうもろこしを、今日はベーコンなどと一緒に煮込み、チャウダーにしてお届けします。とうもろこしの甘みと牛乳のコクのあるスープです。	オクラのねばねば成分は、食物繊維のひとつです。食物繊維は、おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。今日のサラダには、指宿市で収穫されたオクラを使っています。旬のオクラを味わってくださいね。

今月の地場産物の利用について

赤字で書いた食材です。

☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れていきます。

玉ねぎ　じゃがいも

こんにゃく

干ししいたけ

太もやし

米　豚肉

牛肉（かわなべ牛）

みそ　お茶

ブルーベリー

すいか

だいこんつぼ漬け

加工食品等の使用食材

※おうちの人と一緒に読みましょう。

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

6日（月）・17日（金）ぶどうゼリー
果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・ぶどう果汁・水・ゲル化剤・酸味料・香料・ビタミンC・着色料・クエン酸鉄Na

8日（水）だいこんつぼ漬け
砂糖・異性化液糖・しょうゆ・醸造酢・食塩・かつお節・たん白加水分解物・アミノ酸・ソルビット・酸味料等・甘草・香料

10日（金）ごまドレッシング
食用植物油脂・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょうゆ・醸造酢・ごま・しいたけエキス・食塩・酵母エキスパウダー・香辛料抽出物・加工でん粉・キサンタンガム

8日（水）おさかなパスタ
たら・米・米麹・醸造用糖類・醸造アルコール・木灰・水・酵母・乳酸・食塩・リン酸カルシウム・水飴・砂糖・加工澱粉・トレハロース・リン酸カリウム

8日（水）七夕ゼリー
果糖ぶどう糖液糖・水あめ・砂糖・果糖・ぶどう糖・デキストリン・マイヤーレモン・メロン・豆乳加工食品・寒天・水・乳酸Ca・ゲル化剤・酸味料・加工デンプン・香料・クエン酸鉄Na・着色料・乳化剤・pH調整剤・セルロース・塩化Mg

17日（金）乳酸菌飲料
脱脂粉乳・マスカット果汁・還元麦芽糖水あめ・乳酸Ca・ペクチン・香料・ピロリン酸鉄・スクラロース・葉酸・ビタミンD

夏バテ注意！

おかずをしっかり食べよう！

早起き・早寝で生活リズムを整えよう！

甘いものの食べすぎ注意！

食欲アップに香味野菜やスパイス、酸味を活用しよう！

※どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号をつけています。

献立名			13（月）		14（月）		15（水）		16（木）		17（金）	
			② ④もやしの甘酢炒め ①ごはん ③豚肉と彩り野菜の中華丼		② ④ベーコンポテトサンドの具 ①ドッグパン ③ミネストローネ		② ④ヤンニョムチキン ①ごはん ③中華スープ		★⑤乳酸菌飲料 ② ④ごぼうとツナのソテー ①黒糖パン ③わかめうどん		② ④すいかポンチ ①麦ごはん ③夏野菜カレー	
はたらき	おもに体をつくるもとになるもの	たんぱく質	③ぶたにく・とうふ ④ちくわ		③とりにく・ウインナー ④ベーコン		③ハム・とうふ ④とりにく・あかみそ		③とりにく・かまぼこ・あぶらあげ ④かつお		③とりにく・だいず	
		無機質	②ぎゅうにゅう ④わかめ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう③わかめ ⑤にゅうさんきんいんりょう		②ぎゅうにゅう ③チーズ	
	おもに体の調子を整えるもの	ビタミン	③にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん ③キャベツ・たけのこ・ピーマン ③あかピーマン・ほししいたけ ④にんじん・ふともやし		③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ ③キャベツ・えだまめ・トマト ④たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ		③にんじん・たまねぎ・しめじ ③はねぎ ④ふかねぎ・にんにく		③にんじん・たまねぎ・キャベツ ③ほししいたけ・ふかねぎ ④しょうが・にんじん・たまねぎ ④ごぼう・チンゲンサイ		③にんにく・にんじん・たまねぎ ③かぼちゃ・ピーマン・えだまめ ④すいか・パイン・アロエ	
	おもにエネルギーのもとになるもの	炭水化物	①こめ③さとう・でんぷん ④さとう		①ドッグパン③マカロニ ④じゃがいも		①こめ ④でんぷん・さとう		①こくとうパン③うどん		①こめ・むぎ ④ぶどうゼリー	
		脂質	③あぶら・ごまあぶら ④ごまあぶら・ごま		③オリーブあぶら ④マーガリン・ノンエッグマヨネーズ		③ごま・ごまあぶら ④あぶら・ごまあぶら		④あぶら・ノンエッグマヨネーズ		③あぶら	
主に使用される調味料です。			③しょうゆ・さけ・みりん ③とりがらスープ・ちゅうかだし ④しょうゆ・す		③しろワイン・とりがらスープ・しお・こしょう ③コンソメ・しょうゆ ④しろワイン・しお・こしょう		③ちゅうかだし・こしょう・しょうゆ・さけ ③チキンブイヨン④しお・さけ ④コチュジャン・ケチャップ・しょうゆ		③かつお（だし）・こんぶ（だし）・しょうゆ ③みりん・さけ ④さけ・しょうゆ・しお・こしょう		③カレールウ・ウスターソース ③ケチャップ・あかワイン	
小学校：エネルギー Kcal	たんぱく質 g		598	25.9	608	24.6	667	31.4	630	27.9	658	21.4
中学校：エネルギー Kcal	たんぱく質 g		741	30.5	746	29.5	809	34.4	779	33.4	813	25.2
献立ひとくちメモ 献立の由来や食材の紹介などをします。			中華丼は、料理名に「中華」と付いていますが、昭和初期に日本の中華料理店で生まれた料理です。余った食材を炒めて、とろみをつけ、ごはんにかけたまかない料理がもとになったと言われています。		ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具だくさん」の意味があるそうです。材料にトマトを使いますが、イタリアでは決まったレシピはなく、田舎の家庭料理として親しまれています。		ヤンニョムチキンは、韓国を代表する料理のひとつで、油で揚げた鶏肉に甘さと辛さが絶妙なヤンニョムソースを絡めて作ります。「ヤンニョム」とは、調味料や味付けのことを意味します。韓国でも日本でも人気の料理です。		「土用の丑の日」には、「う」のつくものを食べると夏負けしないという言い伝えがあり、うどんもその一つです。「土用」は、季節の変わり目の18日間のことを言います。昔から季節の変わり目には、体を労り、精がつくものを食べていたそうです。		今日は旬の野菜を使った夏野菜カレーです。カレーに使われている香辛料には、疲れをとったり、うま味を増して食欲を高めたりする効果があります。すいかポンチのすいかは、川辺地区で収穫したものです。おいしく食べて、暑い夏を乗り越えましょう。	

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦みがあったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理の方法を変えると、味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいない！！ぜひ、いろいろな調理方法をチャレンジして、「この料理なら食べられる」「この味付けなら食べられる」を見つけて、野菜をおいしく食べてくださいね。

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

- おなかの調子が整う

- 成長をサポート

- 肌がきれいになる

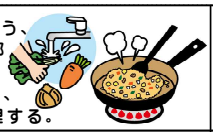
- 肥満を防ぐ

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理や麺料理が定番！というご家庭も多いのではないでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜などの農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こすことがあるので、注意しましょう。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

- 野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。



- 調理後は、室温に放置せずなるべく早めに食べきる。

- 料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。

- 料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バックを使い、涼しい所で保管する。

教育実習がんばりました！

5月25日～29日の5日間、鹿児島純心女子短期大学の2年生、飯伏 柚香さん（青戸小出身）と新留 愛華さん（九玉小出身）が給食 センターへ実習に来てくれました。調理室では、ピーラーを使って、野菜の皮をむいたり、包丁で野菜を切ったり、大きな釜の中を力いっぱいに混ぜる調理の作業を行いました。午後は、洗浄の作業を行ったり、講義を聴いたりして、栄養教諭になるために必要な知識を身に付けました。また、南九州市の地場産物を使った給食の献立も立ててくれました！2学期の給食に取り入れる予定ですので、楽しみにしていてください。

↑実習の挨拶をする、飯伏さん（左）と新留さん（右）。

↑丁寧に釜の中を混ぜる飯伏さん。

↑包丁で玉ねぎをカットする飯伏さん。

↑中心温度計で温度を測定する飯伏さん。

↑じゃがいもの皮をむく、新留さん（右から2番目）。

↑泡立て器を使って小麦粉を溶く新留さん。

↑大きなヘラを使って、釜の中を混ぜる新留さん。

↑給食日誌を書く、飯伏さん（左）と新留さん（右）。

★の印は、業者が配送します（容器の回収も業者が行います）。

※都合により，献立や材料の変更をする場合があります。予めご了承下さい。