

2026年

7月

学校給食予定献立表

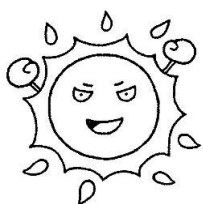
中学校

日 曜	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 水	ご飯 牛乳 ほき和風フライ きんぴらごぼう 油揚げのみそ汁 豆乳プリン	ほき 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう 大根 えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 豆乳プリン	油 ごま	819	28.6	21.4	2.4	
2 木	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 茎わかめのサラダ ヨーグルト	豚肉 レバー	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング	888	25.2	22.5	3.7	
3 金	丸カルシウムパン 牛乳 メンチカツ 小袋ソース ブロッコリーのサラダ ウインナーと野菜のスープ	豚肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	811	31.1	31.9	3.9	
6 月	七夕献立 ご飯 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き 大豆の磯煮 七夕汁 七夕クレープ	鶏肉 味噌 さつま揚げ 大豆 魚めん	牛乳 ひじき	にんじん オクラ	はくさい えのきたけ	米 砂糖 こんにやく クレープ	油	858	32.6	26.9	3.1	
7 火	ご飯 牛乳 ししゃもごまフライ なすと豚肉の生姜炒め 大根のみそ汁	豚肉 厚揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも	枝豆 にんじん こまつな	たまねぎ なす 大根 ぶなしめじ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油	868	34.5	32.7	2.7	
8 水	鎌産鎌消献立：きゅうり（佐津間地区 石井さん） ご飯 牛乳 和風ソースハンバーグ ごぼうときゅうりのサラダ かきたま汁 グレープゼリー	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ごぼう とうもろこし きゅうり たまねぎ たけのこ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま ドレッシング	825	29.0	22.0	3.1	
9 木	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 平麺スープ りんご	豚肉 大豆 味噌 豆腐 鶏肉	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	長葱 もやし 干し椎茸 りんご	米 大麦 砂糖 でん粉 クイッキオ	油 ごま油	814	30.7	19.4	2.8	
10 金	ご飯 牛乳 あじみそ揚げ玉フライ 切干大根の炒め煮 白菜とゆばのすまし汁	あじ 豚肉 さつま揚げ ゆば	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	切干大根 はくさい えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油	812	28.1	23.7	2.5	
13 月	黒糖パン 牛乳 ほうれん草オムレツ ポークビーンズ 野菜スープ ソーダフロート風ゼリー	卵 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	ほうれんそう トマト にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	791	30.4	26.6	3.5	
14 火	麦ご飯 牛乳 八宝菜 わかめの中華スープ フルーツ杏仁	豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	はくさい たけのこ きくらげ もやし ぶなしめじ	米 大麦 でん粉 フルーツ杏仁	油 ごま油	797	24.7	22.8	3.0	
15 水	カレーうどん 牛乳 野菜寄せ揚げ さつまいものサラダ チーズ蒸しパン	豚肉 油揚げ たら	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ 長葱 とうもろこし	砂糖 うどん じゃがいも さつまいも 蒸しパン	油 ドレッシング	772	24.9	37.6	3.2	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。							給食回数	平均栄養量	823	29.1	26.1	3.1
							11回	基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5

●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

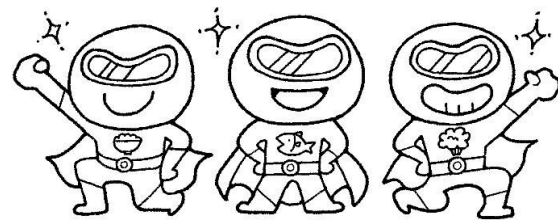


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



.....