

🍷 令和8年度 🌸 7 月 予 定 献 立 表 🌸 🍷

成田市学校給食センター（中学校）

日	曜	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人1日 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	食塩相当量(g)	
1	水	○	麦ごはん	プルコギ丼 中華和え わかめスープ シークワサータルト	豚肉 ハム 鶏肉 なた	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん チンゲン菜	りんご にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 タルト	ごま油 ごま	807	29.6
2	木	○	ごはん	さばの文化干し かぼちゃのソテー えのきのみそ汁	さば ベーコン 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 粉チーズ	かぼちゃ パセリ 小松菜	大根 えのきたけ 長ねぎ	米	オリーブ オイル	827	31.3
3	金	○	ごはん	オムレツ 人参サラダ ハヤシソース	卵 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ セロリ キャベツ レモン	米 砂糖 澱粉 じゃがいも	油 大豆油	838	28.4
6	月	○	コッペパン (いちごジャム)	照り焼きチキン ブロッコリーサラダ 米粉のコーンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	生姜 きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 米粉 ジャム	バター 生クリーム	807	37.9
7	火	○	★七夕献立★ わかめごはん	あじアーモンドフライ 和風ツナサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	あじ ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 そうめん 麩 パン粉 小麦粉 ゼリー	油 ごま油 アーモンド	803	33.2
8	水	○	ごはん	ハンバーグ大根おろしソース にんじんしりしり なすのみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉	ごま ごま油	803	32.1
9	木	○	麦ごはん	蒸しとうもろこし 寒天サラダ 夏野菜カレー ジョア	豚肉	牛乳 寒天 わかめ ジョア	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ ピーマン トマト	コーン きゅうり 玉ねぎ なす にんにく りんご	米 麦	油	863	29.7
10	金	○	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草ののり和え 肉じゃが	鮭 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	839	34.6
13	月	○	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル 中華スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく もやし 長ねぎ えのきたけ 椎茸	米 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	804	35.9
14	火	○	食パン (スライスチーズ)	フルーツジュレ キーマカレー ジュリエヌスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	みかん 桃 パイナップル 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ セロリ	パン ナタデココ ゼリー	油	829	32.5

- ★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
- ★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。
- ★1・7・9日のデザートは学校配送です。

9月の給食は、
9/2（水）からです。
お楽しみに！

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量： 830kcal		822
たんぱく質： 31.2g(範囲26.9～41.5g)		32.5
脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)		25.0
食塩相当量： 2.5g以下		2.9

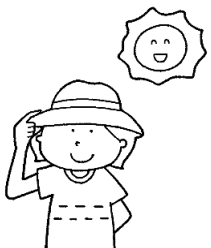
食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを
体験してみませんか？

野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べる
など、これまでに学んだことを
生かして、やってみたいこと、
調べたいことを見つけて
挑戦してみましょう。



気をつけたい 夏休みの 生活習慣



日頃から1日3食バ
ランスのとれた食事をつ
とることが大切です。
また、十分な睡眠をつ
とることも必要です。食
事をぬいたり、夜ふか
しをして生活リズムが
乱れたりすると、体調
不良の原因になります。

水分補給で熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給し
ます。熱中症は高温多湿な環境に長くいるこ
とで、体温調節機能がうまく働かなくなった
状態です。

暑い日は無理せず、
こまめに休憩と水分を
とりましょう。

