

令和8年

7 月 予 定 献 立 表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	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人あたり (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (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	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1	水	○	わかめご飯	さばの塩焼き かぼちゃの煮物 沢煮椀 ひとロアセロラゼリー	さば 豚肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	ごぼう 大根 えのきだけ 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま サラダ油	848 35.7 23.3 2.9
2	木	シ ョ ア	ご飯 (韓国風のり)	手作り枝豆コロッケ 納豆和え キャベツと豚肉のみそ汁	豚肉 納豆 油揚げ	ショア チーズ のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ えのきだけ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま	853 29.6 18.6 2.7
3	金	○	ご飯	ほきフライ 五目さんぴら 小松菜のみそ汁 かみかみ大豆	ほき さつま揚げ 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん	米 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま油	817 30.5 22.8 2.6
6	月	○	麦ご飯	ポークしゅうまい きゅうりの中華ごま和え マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま サラダ油	840 32.8 25.0 2.5
★七夕献立★											
7	火	○	ちらし寿司 (きざみのり)	いわしフライ ゆでとうもろこし そうめん汁 七夕ゼリー	油揚げ いわし かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	干しいたけ 枝豆 とうもろこし えのきだけ 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 そうめん ゼリー	サラダ油	812 26.2 20.1 2.8
8	水	○	麦ご飯	夏野菜カレー ぎょうざピザ チキンサラダ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ スッキーニ なす きゅうり キャベツ	米 麦 小麦粉 ぎょうざの皮 砂糖	サラダ油 バター	853 30.0 22.5 3.1
9	木	○	ご飯	赤魚白醤油焼き おかか和え 豚汁 カル鉄ヨーグルト	赤魚(アサギ)か かつお節 豚肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋	サラダ油	753 36.4 14.8 2.5
10	金	○	丸わりパン	チリコンカン グリーンサラダ スライスチーズ メロン	豚肉 牛肉 ベーコン 大豆 いんげん豆 金時豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり メロン	パン 砂糖	サラダ油 バター ごまドレッシング	796 33.5 32.1 3.1
公津の杜中3年F組の生徒が考えた献立です											
13	月	○	ご飯	鶏のから揚げ ほうれん草和風サラダ なすと豆腐のみそ汁 ぶどう(デラウェア)	鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが えのきだけ なす 玉ねぎ ぶどう	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	872 36.7 23.8 2.9
14	火	○	麦ご飯	豚肉のねぎだれ焼き のりマヨ和え すまし汁 牛乳プリン	豚肉 ちくわ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが 長ねぎ にんにく キャベツ れんこん えのきだけ	米 麦 プリン	ごま油 ごま マヨネーズ	865 34.0 29.4 2.6
										学校給食摂取基準 (中学校)	月平均
										熱量： 830kcal	831
										たんぱく質： 30.0g(範囲26.9~41.5g)	32.5
										脂質： 25.1g(範囲18.4~27.6g)	23.2
										食塩相当量： 2.5g以下	2.8

★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。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

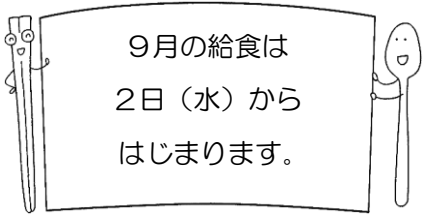


夏休みの食生活の ポイント



朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。 しっかり食べましょう。	早寝・早起きをしよう 夜ふかしや朝寝坊に気をつけ、 生活リズムをととのえましょう。
冷たいもののとりすぎに 気をつけよう 冷たいものばかりとると胃腸が弱って 食欲がでなくなることがあります。	栄養バランスのよい 食事をとろう 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて バランスよく食べましょう。

7日の七夕献立の日には、公津小
学校の5・6年生が皮むきをしてくだ
とうもろこしが出ます。
季節の味を楽しんでくださいね♪



10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料です。不足すると将来、骨がもろく
なる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し
20歳くらいでピークになります。そのため、10代のころに骨密
度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。

休みの日になると、給食がないので、
牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や
乳製品にはカルシウムが豊富に含まれ
ているので、夏休み中でも、しっかり
とるように心がけましょう。

