

令和8年

7月予定献立表

大栄分所（7～9年生）

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杯 - (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	○	ごはん	にらまんじゅう 麻婆豆腐 オレンジ	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ オレンジ しいたけ キャベツ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 油	780 29.2 18.9 2.3	
2	木	○	ごはん	さばごまみそ焼き とん汁 キャベツのあえもの 野菜とくだもののゼリー	さば みそ とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ コーン きゅうり ごぼう	米 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	762 30.9 24.1 2.6	
3	金	○	ごはん	ぶたキムチ丼の具 春雨と白菜のスープ チョレギサラダ ソフール元気ヨーグルト	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん にら	キムチ ごぼう ねぎ はくさい キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 春雨	ごま ごま油 ドレッシング	778 28.2 19.6 3.1	
			★たなばた献立★		明日7月7日は七夕です。天の川に見立てたそうめんを食べたり、笹竹に願い事を書いた短冊をかざったりします。							
6	月	○	ちらしずし (きざみのり)	ぶた肉のおろしソース焼き 七夕汁 こまつなとかつおぶしのあえもの 七夕ゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ なると かまぼこ かつお節	牛乳 のり	にんじん オクラ こまつな	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ だいこん レモン汁 ねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖 そうめん ゼリー	ごま	881 36.7 25.4 3.0	
7	火	○	ナン	カレーミート ABCスープ イタリアンサラダ (ドレッシング) みかんクレープ	ぶた肉 とり肉 大豆 ウインナー ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ パプリカ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	ナン 小麦粉 マカロニ クレープ	油 ドレッシング	814 35.6 32.3 3.2	
8	水	○ ミルク メーカー	ごはん	きすごまフライ (ソース) なすと油あげのみそ汁 キャベツのおかかあえ レモンヨーグルト	きす とうふ ぶた肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	なす 玉ねぎ キャベツ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	795 29.8 20.3 2.8	
9	木	○	ごはん	みそカツ かきたま汁 こまつなの和風サラダ	ぶた肉 みそ とうふ とり肉 卵	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま	813 34.3 22.5 2.4	
10	金	○	麦ごはん	あつやきたまご こんさいカレー 冷凍みかん	卵 ぶた肉	牛乳 スリミル	にんじん トマト	玉ねぎ れんこん みかん 枝豆	米 麦 じゃがいも さつまいも 砂糖	油	842 28.2 21.2 2.2	
			★校長先生リクエスト献立★		今日の献立は三村校長先生が考えてくれました。とりかつは新メニューです！							
13	月	○	ごはん	とりカツ (ソース) こまつなと油あげのみそ汁 五目きんぴら	とり肉 油揚げ とうふ みそ 牛肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう 枝豆	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	875 35.9 28.3 3.1	
14	火	○	ココア シュガー トースト	ポークビーンズ こんにゃくサラダ (ドレッシング) レモンソーダゼリー	白いんげん豆 ぶた肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ きゅうり	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 ゼリー	マーガリン 生クリーム 油 ドレッシング	785 22.4 24.4 2.3	
★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。									学校給食摂取基準 (中学校)		月平均	
 水分補給の大切さ 									熱量： 830kcal		811	
									たんぱく質： 34.3g(範囲26.9～41.5g)		31.1	
									脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)		23.7	
									食塩相当量： 2.5g以下		2.7	



水分補給の大切さ



私たちの体の65～70％は水分です。この水分は、汗をかくて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な動きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



★今月の地元産★

【にんじん】北崎正博（一坪田）
伊藤耕佑（川上）
【たまねぎ】金森史明（新田）
【ぶた肉】1日、8日 飯田裕一（大栄十余三）
1日～14日

千葉県養豚推進協議会さん（桜田）から、ぶた肉をいただきました。

