



令和8年度 7月予定献立表

中央中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる	熱や力になる	身体の調子を整える		
					たんぱく質・無機質	炭水化物・脂肪	ビタミンA・ビタミンC		
1	水	タコライス		コンソメスープ ほうれん草ムース	豚肉 牛肉 大豆 牛乳	米 麦 油 じゃがいも ほうれん草ムース	たまねぎ 人参 レタス トマト キャベツ えのきたけ	735 27.1	 夏野菜を食べよう!
2	木	コッペパン		チキンビーンズ ツナと野菜のキッシュ風 手作りいりこアーモンド	牛乳 大豆 ツナ 卵 クリーム 鶏肉 チーズ いりこ	パン じゃがいも 砂糖 油 アーモンド	たまねぎ 人参 トマト マッシュルーム ほうれん草	865 46.2	太陽をたっぷり浴びた旬の夏野菜には、不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養分が豊富です。枝豆、トマト、きゅうり、にがうり、おくら、すいか、なす、冬瓜などの夏野菜は、水分をたくさん含んでいるので、からだの余分な熱を冷まして調節してくれる働きがあります。
3	金	麦ご飯		夏野菜のみそ汁 いわしかば焼き ゴーヤのツナあえ	牛乳 厚揚げ ツナ いわし (だし：煮干)	米 麦 油 砂糖	なす かぼちゃ 人参 たまねぎ ねぎ しょうが ゴーヤ きゅうり キャベツ	753 31.2	
6	月	麦ご飯		タイピーエン 鶏のから揚げ 梅おほかあえ	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏肉 ちくわ	米 麦 油 はるさめ 小麦粉 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり 梅	806 32.4	
7	火	麦ご飯		七夕献立 そうめん汁 いわしトマト煮 ひじきの星チーズサラダ・七夕ぶどうゼリー	牛乳 わかめ かまぼこ いわし ひじき チーズ (だし：かつお節 昆布)	米 麦 そうめん ごま 砂糖 マヨネーズ ナタデココ	オクラ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり ぶどう	783 27.9	7日：七夕献立☆彡
8	水	麦ご飯		夏野菜カレー ミニトマトの黒ごまあえ	牛乳 鶏肉	米 麦 油 砂糖 ごま	かぼちゃ たまねぎ 人参 なす コーン 枝豆 ミニトマト レタス きゅうり	746 23.8	七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。
9	木	きなこ揚げパン		汁ビーフン バンバンジーサラダ	きなこ 牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	パン 砂糖 油 ビーフン ごま	人参 たまねぎ キャベツ 小松菜 もやし きゅうり	736 29.4	
10	金	麦ご飯		もずくのすまし汁 豚肉のしょうが炒め 千切りポテトサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 もずく (だし：かつお節 昆布)	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも マヨネーズ	人参 えのきたけ ねぎ たまねぎ しょうが しめじ きゅうり	739 29.6	
13	月	麦ご飯		炒り豆腐 ちくわのいそべ揚げ わかめとじゃこのごま酢あえ	牛乳 豆腐 卵 ちくわ 青のり わかめ ちりめん	米 麦 はるさめ 砂糖 ごま 小麦粉 油	人参 しいたけ たまねぎ 枝豆 たけのこ キャベツ きゅうり	793 32.6	14日：魚のあけぼの焼き
14	火	麦ご飯		のっぺい汁 魚のあけぼの焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 ちくわ 豆腐 ホキ さつま揚げ (だし：かつお節 昆布)	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖	こんにゃく ごぼう 人参 小松菜 切干大根 いんげん しいたけ	717 29.8	「あけぼの」とは太陽がのぼる前の空が赤くそまる様子のことです。すりおろしたにんじんとマヨネーズを使ってソースを作り、魚にのせて焼くことで、朝焼けの空のようなきれいな色になります。見た目も楽しみながら食べてください。
15	水	冷やしうどん		大豆とごぼうのミンチカツ フルーツ白玉	ハム 牛乳	うどん 油 白玉 カクテルゼリー	もやし きゅうり 人参 しいたけ みかん パイン もも バナナ	700 23.1	
16	木	キムチご飯		わかめスープ ぎょうざ カシュチップサラダ	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 ぎょうざ	米 麦 砂糖 ごま 油 ポテトチップス カシューナッツ	白菜キムチ 人参 たまねぎ ねぎ えのきたけ トマト レタス きゅうり	702 23.5	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



リクエスト給食について

町内5つの小中学校からリクエストされたメニューを7月から12月に実施していきます。主汁物・おかず・デザート項目においてそれぞれ学校で人気のメニューが登場します。お楽しみに♪

※栄養価の都合上、メニューの組み合わせは変更する場合があります。

7月は励徳小のリクエスト給食♪

- ・キムチご飯・わかめスープ
- ・からあげ・カシュチップサラダ
- ・ほうれん草ムース