



7月献立予定表



令和8年

JULY

(中学生用)
八街市学校給食センター

日 に ち	曜 日	主 食	箸 の 日	牛 乳	副 食	主 な 材 料 と 働 き						エネルギー	
						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		たんぱく質	脂 質
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂		
1	水	麦ごはん	☆	○	のり巻き唐揚げ(3個) けんちん汁 バニラヨーグルト [㊟] 茎わかめきんぴら	鶏肉 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 海苔 茎わかめ ヨーグルト	小松菜 人参	大根 ごぼう 生姜 にんにく	米 麦 小麦粉 里芋 砂糖 澱粉	ごま ごま油 油	827 kcal	
2	木	ブラン コッペパン		○	ミートスパゲティ チキンカツ・ハニーマスタードソース 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ みかん セロリ にんにく ズッキーニ	パン スパゲティ はちみつ パン粉 澱粉 小麦粉	油 オリーブオイル	819 kcal	
3	金	ごはん	☆	○	カニ玉 豆乳豚骨スープ お肉たっぷりホイコーロー	豚肉 鶏肉 卵 カニ 豆乳	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ えのきたけ きくらげ 筍 生姜 にんにく	米 小麦粉 澱粉 砂糖 はるさめ	ごま油 油	855 kcal	
6	月	ごはん	☆	○	さばカレー焼き 野菜スープ 人参しりしり アセロラゼリー [㊟]	鶏肉 さば かまぼこ 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ えのき茸 生姜	米 砂糖 澱粉 ゼリー	油	812 kcal	
7	火	テーブル ロール		○	* セタ献立 * 星ハンバーグ セタスープ 甘夏フルーツ白玉	鶏肉 豚肉 カニカマ	牛乳	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 甘夏みかん	パン 澱粉 マロニー 砂糖 ゼリー 白玉もち	油 ごま油 ごま	848 kcal	
8	水	麦ごはん	☆	○	あじ磯辺フライ 揚げなすみそ汁 鶏肉とごぼうのしぐれ煮	あじ 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 あおさ	小松菜 人参 いんげん	なす ごぼう 生姜 椎茸	米 麦 パン粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	808 kcal	
9	木	ミルクロール (チョコクリーム)		○	夏野菜トマトソースグラタン ABCスープ レアチーズケーキいちご味	豚肉	牛乳 チーズ チーズケーキ	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ キャベツ コーン なす ズッキーニ にんにく	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 じゃが芋 チョコクリーム	オリーブオイル 油	846 kcal	
10	金	ごはん	☆	○	肉団子もち米蒸し(3個) ホタテと豆腐の旨煮 彩りナムル	豚肉 カニカマ ほたて貝 豆腐 いたや貝 魚肉ソーセージ	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり もやし えのき茸 椎茸 グリンピース 生姜 にんにく	米 もち米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	806 kcal	
13	月	ごはん		○	エビ大葉チーズフライ 豚と野菜のたっぷりあんかけ パンケーキ(メープルジャム)	えび いか 豚肉 さつま揚げ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン にら 大葉	玉ねぎ もやし 椎茸 きくらげ 筍	米 砂糖 澱粉 パンケーキ パン粉 小麦粉 メープルジャム	油 ごま油	826 kcal	
14	火	黒糖パン	☆	○	棒ぎょうざ ちゃんぽん焼きうどん 海藻サラダ(ドレッシング)	豚肉 味噌 イカ なると さつま揚げ	牛乳 海藻	人参 ブロッコリー 小松菜 にら	キャベツ 生姜 にんにく きくらげ もやし コーン 長ねぎ	パン 小麦粉 砂糖 澱粉 うどん	油 ごま油	793 kcal	
15	水	麦ごはん		○	ドライカレー キノコのバターソテー さつまいももち	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 ピーマン トマト	玉ねぎ ズッキーニ 生姜 にんにく りんご マッシュルーム セロリ しめじ えのき茸 コーン	米 麦 澱粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 さつま芋	油 オリーブオイル バター	813 kcal	
* 7月分 給食費の口座振替日は 9月 30日 (水) です *										学校給食栄養摂取基準(生徒12-14)		学校給食栄養摂取当月平均	
										エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	830Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.7g 2.5未満	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	823Kcal 33.5g 24.9g 2.6g

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※[㊟]は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



水分補給は水や麦茶で、
汗をかいたときには、こまめに
水分と少し塩分を摂取しましょう。

水分補給のポイント

熱中症予防のためには、こまめな水分補給と体調管理が大切です。睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんて体調をととのえましょう。



のどが
渴いたと
感じる前
に飲む



コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときは
塩分も一緒
にとる

