

令和8年7月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

※都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品								中学校栄養価		
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品				
		【 赤 色 】		【 緑 色 】				【 黄 色 】				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミ ン			炭水化物	脂 質			
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群			
1 (水)	牛乳 白飯 さばの色付け 茎わかめの炒め物 みそ汁	さば うすあげ	ぶたにく みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが	ねぎ		こめ でんぷん	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	859 31.2 518
2 (木)	牛乳 白飯 パンパンジーサラダ 家常豆腐	とりにく ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ	きゅうり にんにく ほししいたけ	とうもろこし たけのこ ねぎ	こめ でんぷん	さとう	ごま ごまあぶら	779 36.0 453
3 (金)	牛乳 スタミナ丼 わかめスープ すいか	ぶたにく ベーコン	とうふ わかめ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが キャベツ ねぎ	にんにく もやし すいか	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	798 31.0 306
6 (月)	牛乳 タコライス 青菜とコーンのスープ	ぶたにく つぶじょうだいず	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん トマト	にんにく とうもろこし こまつな	しょうが キャベツ	たまねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら	842 31.4 324
7 (火)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 天の川汁 セタゼリー	ぶたにく とりにく	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ たまねぎ	かんぴょう ねぎ	えだまめ	こめ コロッケ ほしがたふ	さとう うどん たなばたゼリー	あぶら	820 29.9 353
8 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ もやしのごま炒め 豚肉じゃが	ぶたにく	ベーコン	牛乳 ししゃもこめあげ	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ	もやし		こめ じゃがいも	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	823 33.5 432
9 (木)	牛乳 ミルクロール オムレツ ツナチーズサラダ ポークビーンズ	オムレツ ぶたにく	まぐろあぶらづけ だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ にんにく	きゅうり たまねぎ	たまねぎ	ミルクロール じゃがいも	さとう	あぶら ハヤシルウ	781 35.8 667
10 (金)	牛乳 白飯 肉団子の甘酢あん 粉ふきいも トマトとレタスと卵のスープ	にくだんご とりにく	たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	レタス		こめ でんぷん	さとう じゃがいも	バター	783 31.3 394
13 (月)	牛乳 味平かぼちゃの夏野菜カレー コールスローサラダ フローズンヨーグルト	ぶたにく		牛乳 フローズンヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく きゅうり とうもろこし	なす	こめ	むぎ	あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ	925 26.6 553
14 (火)	牛乳 白飯 回鍋肉 トマト 肉入りワンタンスープ	ぶたにく にくいりわんたん	ベーコン	牛乳	ピーマン トマト こまつな	にんにく もやし にんじん	しょうが しめじ ねぎ	キャベツ	こめ でんぷん	さとう	あぶら ごまあぶら	809 33.2 416
15 (水)	牛乳 わかめごはん あじの塩こうじマリネ 夏野菜のごま汁	あじ うすあげ	ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ ねぎ にんじん	とうがん	キャベツ	こめ こめこ さとう	むぎ でんぷん	あぶら オリーブオイル ごま	832 34.6 556
16 (木)	牛乳 白飯 春巻き チャプチェ 中華スープ	はるまき ぶたにく	ぎゅうにく とうふ	牛乳	ピーマン にんじん ちんげんさい	しょうが たまねぎ	にんにく キャベツ	たけのこ	こめ はるさめ	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	848 27.7 324

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 中 2.5g

----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

冷たいものの食べすぎに 気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の
働きを弱らせて食欲が落ちてしまい
ます。食事の量が減るとエネルギー
や栄養素の摂取量も減り、夏ばてを
起こしやすくなります。