



今月の給食目標
「暑さに負けない
食事をしよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

日 曜日	こ ん だ て	利用 - 対応	使っている食品 * [] の中には含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
1	タコライス (タコライスの具) キャベツサラダ (水) 沖縄県産もずくスープ 牛乳	乳	米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 トマト ケチャップ チーズ ウスターソース 大豆 ミート 酒 油 カレー粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり 玉ねぎ ハム にんじん 酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう 豆腐 チンゲンサイ とうもろこし ねぎ とりからだし 中華スープ 醤油 もずく 塩 こしょう	エネルギー 761 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 26.1 g カルシウム 406 mg 食塩相当量 2.7 g	今日は「沖縄県」がテーマの献立です。亜熱帯海洋性気候の沖縄県では、ゴーヤ・パイナップル・サトウキビなど個性豊かな農産物が生産されています。また、海に囲まれているので、色鮮やかな魚が獲れる他、もずくなどの海藻もよく食べられています。生産量日本一を誇るもずくはスープで味わってみましょう。
2	ごはん さばのんにくレモン焼き 2 青菜のごまあえ (木) 車ふのたまごとし 牛乳	魚 卵・小麦 乳	米 さば 醤油 砂糖 みりん にんにく レモン果汁 油 こしょう 小松菜 もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 たまご 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 にんじん ねぎ 車ふ 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 みりん	エネルギー 793 kcal たんぱく質 38.1 g 脂 質 25.1 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 2.9 g	「食べる」と我慢できないほどすっぱい「レモン」は、ヒマラヤ山脈のふもとで生まれました。その昔、船乗りの間で原因不明の病気が流行った時、レモンに含まれるビタミンCに病気を治したり防いだりする力があるとわかり、薬の歴史に名を残しました。さわやかな香りと酸味が食欲を高めて、夏バテを防いでくれます。
3	ごまきなこトースト チーズイン肉だんご 3 ツナサラダ (金) お豆と野菜のポトフ 牛乳	乳・小麦 卵・乳・小麦 魚	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) 牛乳 きな粉 ごま 砂糖 はちみつ バター チーズイン肉だんご(鶏肉 玉ねぎ ラード 小麦たんぱく 大豆たんぱく チーズ パン粉 醤油 マーガリン 砂糖 トマト 塩 卵白 油 水あめ ケチャップ りんごジュース ワイン) キャベツ ツナ【魚】きゅうり ノエックドレッシング にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 白いんげん豆 にんじん ブロッコリー とりからだし コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう	エネルギー 802 kcal たんぱく質 34.7 g 脂 質 32.3 g カルシウム 470 mg 食塩相当量 3.2 g	暑い夏は食欲が落ち、食事を簡単にすませがちですが、栄養バランスがくずれると、夏バテの原因にもなります。酸味をつけたり、しょうがにんにく・ごま油などで香りを付けたりすると、食欲アップにつながります。まず「トマト・きゅうり」などの夏野菜は、水分とビタミンを一緒にとることができるので、しっかり食べましょう！
6	ごはん えびシューマイ 6 野菜のナムル (月) 麻婆豆腐 牛乳	小麦・えび・魚 乳	米 えびシューマイ(魚肉 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉) もやし 小松菜 にんじん 醤油 ねぎ みりん 酒 ごま油 ごま 豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん 牛肉 たけのこ 赤みそ ねぎ なら 醤油 かたくり粉 酒 砂糖 干しいたけ 油 にんにくしょうが ごま油 トウバンジャン	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 25.4 g カルシウム 435 mg 食塩相当量 2.8 g	「麻婆」とは、中国語で「顔にアザのあるおばあさん」という意味です。その昔、工場で働いている人たちに、お昼ごはんを作ってあげていたおばあさんが、羊肉と豆腐を使って、ピリッと辛い料理を作りました。おいしくて町中に広まった時に、おばあさんの顔にアザがあったことから「麻婆豆腐」と名付けられました。
7	ちらしずし お星さまコロッケ 7 ミニトマト (火) セタ汁 セタゼリー／牛乳	卵 小麦 小麦	米 酢 砂糖 塩 油揚げ たけのこ にんじん 鶏糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりからだし 油) えだ豆 醤油 干しいたけ 酒 お星さまコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 油 水あめ でん粉) 油 ミニトマト 豚肉 大根 そめゆん にんじん ごぼう オクラ 醤油 煮干しだし 酒 みりん 昆布だし	エネルギー 799 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 25.6 g カルシウム 447 mg 食塩相当量 3.7 g	今日は「セタ」です。年に一度だけ天の川で会える織姫と彦星の伝説にあやかって、裁縫など手先が器用になりますようにと願う日です。セタには、細いめんを天の川に見立てたり、織姫が糸でたを織る様子にたとえて「そめゆん」を食べます。給食でも、そめゆんと星の形のオクラを入れた汁物やお星さまコロッケを出しました。
8	ごはん 手作りおじゃこふりかけ 8 太きゅうりの酢の物 (水) 肉じゃが 牛乳	米 魚 乳	米 しらす干し 小松菜 みりん 醤油 ごま油 ごま かつおぶし 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんにく にんじん 醤油 えだ豆 煮干しだし 砂糖 みりん 酒 油	エネルギー 747 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 442 mg 食塩相当量 3.3 g	「肉じゃが」は、東郷平八郎という軍人によって生み出されました。イギリスで食べたビーフシチューが忘れられず、日本の海軍の料理長に作ってもらいました。しかし、ビーフシチューを知らない料理長は、牛肉やじゃがいもなどを煮込んで、醤油とさとうで味をつけて作ったことから、新しい料理、肉じゃがが生まれました。
9	ごはん 小菊かぼちゃの酢豚 9 春雨スープ (木) 牛乳	卵 乳	米 豚肉 小菊かぼちゃ 玉ねぎ うずらたまご にんじん ビーマン 酢 油 米粉 醤油 砂糖 ケチャップ トマト とりからだし 酒 かたくり粉 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんじん えのきだけ 春雨 醤油 中華スープ 塩 こしょう	エネルギー 774 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 28.3 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.9 g	「小菊かぼちゃ」は「能登伝統野菜」の1つです。直径15cmほどの大きさと、真上から見ると菊の花に似ていることから名付けられました。明るく黄色の果肉と緑色の皮のコントラストが美しく、独特の風味があります。煮くずれにくく、味がしみこみやすいので、古くから日本料理に欠かせない野菜として使われています。
10	バターロール トンカツ 10 コールスローサラダ (金) あさりのスープ 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 貝 乳	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩) 豚肉 パン粉 油 中濃ソース 小麦粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり にんじん 黄パプリカ ノエックドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう 豆腐 玉ねぎ 小松菜 あさり ベーコン とりからだし コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう	エネルギー 751 kcal たんぱく質 36.2 g 脂 質 34.1 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 3.7 g	私たちのからだは約60%が水分です。暑い夏は汗を多くかき、水分が失われやすいので、不足しないようこまめな水分補給が大切です。ひだんは水やお茶、運動した時はスポーツドリンクなど、工夫して水分をとみましょう。また食事からも水分補給はできるので、スープやみそ汁、水分が多い野菜や果物を食べましょう。
13	ビビンバ (ビビンバの具) 13 春巻き (月) わかめスープ 牛乳	米 小麦 乳	米 牛肉 もやし 小松菜 にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 油 酒 ごまごま油 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング) 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干しいたけ 米粉 粉あめ 塩 油 玉ねぎ 豆腐 えのきだけ ねぎ とりからだし 中華スープ わかめ 醤油 酒	エネルギー 796 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 30.3 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 2.4 g	「ビビンバ」は韓国の混ぜごはんです。だが、なぜ作り始めたのかはわかりませんが、日本でも人気の高いごはんの1つです。韓国では、よく焼いた石の臼に盛りつけます。ごはんの上にのせる具は5種類と決まっています、5つの色がそろるようにします。肉も野菜も入っていて栄養のバランスがよく、暑い日でも食べられます。
14	豚肉と昆布の炊き込みごはん たまご焼き 14 にんじんしりしり (火) 豆腐のみそ汁 ヨーグルト／牛乳	(小麦) 卵 魚 乳/乳	米 大麦 醤油 酒 豚肉 ごぼう えだ豆 砂糖 みりん しょうが 昆布 たまご焼き(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりからだし 大豆油) にんじん 玉ねぎ ツナ【魚】醤油 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう 豆腐 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ みそ 煮干しだし	エネルギー 760 kcal たんぱく質 35.0 g 脂 質 24.2 g カルシウム 487 mg 食塩相当量 3.1 g	「にんじんしりしり」は、沖縄県全体で食べられている郷土料理です。「しりしり」という言葉は、沖縄の方言で「せん切り」という意味で、せん切り用のおろし金を使った時に出る音からきています。にんじんは、免疫力を高めるカロテンを豊富に含む緑黄色野菜の代表です。彩りがよいので、給食にもよく登場しています。
15	ごはん とびうおフライ 15 ゴーヤチャンプルー (水) じゃがいもと小松菜のみそ汁 牛乳	小麦・魚 卵 乳	米 とびうお パン粉 小麦粉 油 料理酒 塩 こしょう たまご 厚揚げ ゴーヤ 豚肉 玉ねぎ 油 醤油 ごま油 中華スープ 塩 こしょう じゃがいも 小松菜 にんじん もやし みそ 煮干しだし	エネルギー 786 kcal たんぱく質 37.8 g 脂 質 23.4 g カルシウム 363 mg 食塩相当量 2.6 g	沖縄県の代表的な家庭料理が「ゴーヤチャンプルー」です。チャンプルーとは、「いろいろな食材を混ぜる」という意味です。ゴーヤは、沖縄県で昔から育てられてきた野菜の1つです。表面がデコボコしていて、葉の裏に苦い味がありますが、からの疲れをとってくれるビタミンCが多く、生活習慣病も防いでくれます。まずひと口食べてみましょう。

※都合により献立が変更になることがあります。

令和8年7月

品名	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * [] の中には含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
16	夏野菜カレー (カレーソース) 彩り海藻サラダ (木) ももゼリー・牛乳	小麦 魚 もも/乳	米 玉ねぎ 豚肉 カレーウ【小麦】 小菊がぼちゃ なす じゃがいも トマト にんじん りんご とりがらし 大豆ミート ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉 小松菜 きゅうり もやし かに風味かまぼこ【魚】 とうもろこし 酢 砂糖 海藻ミックス(わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり) ごまごま油 塩 こしょう ももゼリー(もも果汁 砂糖) / 牛乳	エネルギー 791 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 26.2 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 3.7 g	もうすぐ夏休みになります。給食がなく、1日3食おうちで食べる夏休みは料理をやってみるチャンスです。おうちの人が料理 を作るのを手伝ったり、家庭科で習った料理に一人で挑戦してみるのもいいですね。七尾市の給食メニューを紹介 しているクックパッドも参考にしてみてください。
17	キャロットパン ハンバーグ ラタトゥイユペンネ (金) 野菜スープ 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 乳	キャロットパン(小麦粉 にんじん たまご マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩) ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく でん粉 砂糖 塩) マカロニ 玉ねぎ スズキーニ なす トマト 赤パプリカ ベーコン ケチャップ 砂糖 オリーブ油 コンソメ にんにく こしょう じゃがいも 玉ねぎ テンゲンサイ 鶏肉 にんじん とりがらし 白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 745 kcal たんぱく質 33.0 g 脂 質 25.6 g カルシウム 570 mg 食塩相当量 3.5 g	「ラタトゥイユ」は、フランスのニースという町で生まれた料理です。「トゥイユ」は、フランス語で「かき混ぜる」という意味です。なすやスズキーニ、玉ねぎやパプリカなどのいろいろな夏野菜をたっぷり入れて、トマトと混ぜて煮込みました。夏野菜からビタミンがたっぷり出てくるので、ソースまでおいしく食べられます。

なつ よ ぼう 夏ばて予防

なつ しょくせい かつ 夏の食生活チェック

1 つめ の 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしていると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 あさ 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 なつ や さい 夏野菜をたくさん食べ よう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 ぎゅうにゅう わす の 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 れいぼう き 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 よ 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康のたいへん。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。