



7月 学校給食献立表

令和8年度

中間市立中学校

日	曜	献立		主 な 食 品						エネルギー (kcal)		
		主 食	牛乳	副 食	主に体の組織をつくるもの 1群 (魚、肉、卵、豆・豆製品)		主に身体のを整えるもの 2群 (牛乳、小魚、海藻)		主にエネルギーになるもの 3群 (緑黄色野菜)		4群 (その他の野菜、果物)	
1	水	ご飯	牛乳	鶏肉の甘酢煮 野菜のごま和え かきたま汁	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	にんにく キャベツ もやし えのき茸	米 砂糖 でん粉	ごま ねりごま	707	
2	木	食パン チョコ大豆クリーム	牛乳	焼きうどん ごぼうとナッツのサラダ	豚肉 かまぼこ かつお節 ハム	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう きゅうり	パン うどん	チョコ大豆クリーム アーモンド ビーナッツ 油 ノンエッグマヨネーズ	813	
3	金	ご飯	牛乳	ホキの南蛮漬け 鶏団子のみそ汁 納豆	ホキ 鶏肉 みそ 納豆	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ キャベツ ごぼう 椎茸	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油	797	
6	月	ご飯	牛乳	ジャージャン豆腐 中華サラダ	豚肉 厚揚げ みそ ハム	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白ねぎ たけのこ 椎茸 きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	800	
7	火	ちらし寿司 セタ	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 春雨汁 セタゼリー	鶏肉 ちくわ かまぼこ 豆腐 青のり	牛乳	人参 いんげん オクラ	ごぼう 椎茸	米 砂糖 小麦粉 でん粉 春雨 ゼリー	油	776	
8	水	麦ご飯	牛乳	スタミナ丼 コーンと卵のスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ コーン	米 麦 でん粉	油	730	
9	木	ミルクコッパン	牛乳	なすとトマトのスパゲティ ゴーヤのサラダ	ベーコン ツナ チーズ	牛乳	ピーマン 人参 トマト	なす 玉ねぎ ゴーヤ きゅうり コーン	ミルクパン スパゲティ	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	774	
10	金	ご飯	牛乳	油淋鶏(クーリンチー) 切り干し大根の中華サラダ 豚肉と豆腐のスープ	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	白ねぎ 生姜 にんにく 切り干し大根 きゅうり もやし 玉ねぎ えのき茸	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	727	
13	月	そばろご飯	牛乳	ひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁 冷凍みかん	鶏肉 卵 ハム 油揚げ みそ	牛乳	人参 かぼちゃ ねぎ	生姜 きゅうり コーン 玉ねぎ えのき茸 みかん	米 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	769	
14	火	食パン 黒豆きなこクリーム	牛乳	ジャージャー麺 炒めナムル	豚肉 みそ	牛乳	ねぎ 人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 白ねぎ にんにく もやし	パン 砂糖 でん粉 中華麺	黒豆きなこクリーム ごま油 ごま	737	
15	水	ターメリック ライス	牛乳	バターチキンカレー カチュンバル(インド風サラダ) レモンゼリー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ひよこ豆 ツナ 豆乳のヨーグルト	牛乳	人参 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー 小麦粉	マーガリン オリーブオイル 油	828	

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。



7月はインド

暑さに負けない



夏のすごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいもののばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。	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。
---	---	--	---	--