



令和8年 7月献立表

中学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる			
1	水	キャロットライス		スペイン風オムレツ 小松菜とコーンのソテー コンカッセスープ	牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 バター 油 じゃがいも	人参 にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン 小松菜 キャベツ もやし コーン セロリ	725	23.4	20.2
2	木	ご飯		魚の香味焼き 大豆の磯煮 味噌汁	牛乳 鮭 大豆 竹輪 ひじき 油揚げ 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 油 じゃがいも	生姜 ねぎ 人参 椎茸 さやえんどう 大根 小松菜	731	32.9	17.0
3	金	高菜スパゲッ ティ		コーン入り野菜のドレッシングかけ ブルーベリーケーキ	鶏肉 しらす干し わかめ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 バター	人参 しめじ 高菜漬 もやし きゅうり キャベツ コーン ブルーベリー レーズン	742	24.2	18.7
6	月	ご飯		魚のカレー風味焼き チンゲンサイの生妻醤油かけ 味噌汁	牛乳 さば 味噌 油揚げ	米 小麦粉	チンゲンサイ キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ	729	26.7	19.2
7	火	わかめご飯		厚焼き卵 華風きゅうり そうめん汁 サイダーゼリー	わかめ 牛乳 卵 鶏肉 油揚げ アガー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 そうめん サイダー	玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり しめじ ねぎ みょうが 小松菜 パインアゲル	771	24.4	18.7
8	水	ご飯		四川豆腐 じゃが芋のチーズ焼き 野菜ナムル	牛乳 豚挽き肉 豆腐 チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ にら もやし きゅうり	848	31.8	25.4
9	木	バジルトースト		あさりのチャウダー ツナ入り茹で野菜 メロン	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 あさり まぐろ わかめ	小麦粉 砂糖 ショートニング バター 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 バサリ レモン もやし 小松菜 メロン	721	25.9	29.7
10	金	キムチチャーハ ン		春巻き きゅうりとトマトのコロコロサラダ 中華風わかめスープ	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 大麦 油 ごま油 はるさめ 砂糖 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	人参 ピーマン キムチ 生姜 筍 ねぎ 椎茸 トマト きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ	777	25.5	23.0
13	月	ご飯		いかのバター焼き かぼちゃの含め煮 ひじきのびりっとサラダ みそけんちん汁	牛乳 いか ひじき まぐろ 油揚げ 豆腐 味噌	米 バター 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	生姜 かぼちゃ 人参 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	746	28.2	18.5
14	火	ジャージャー麺		水菜とツナの和え物 磯ポテト	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 まぐろ 青のり	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし 水菜	703	27.2	26.2
15	水	ししじゅうしい		豆あじの唐揚げ ツナとゴーヤのごまだれサラダ 味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 あじ まぐろ 味噌 油揚げ	米 油 ごま 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 きゅうり にがうり もやし 人参 にんにく 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	745	27.8	22.5
16	木	ご飯		パンバンジー きゅうりと春雨のピリ辛 豆腐と青菜のスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 蒸しかまぼこ	米 ごま 砂糖 ごま油 はるさめ	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 人参 小松菜	725	28.2	21.9
17	金	夏野菜カレー		じゃこ入りビーンズサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト セロリ コーン キャベツ きゅうり 枝豆 みかん	849	24.6	21.6

	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	755	27.0	21.7	363	115	3.6	3.5	286	0.44	0.59	35	2.8	8.4