

令和8年度

7月 献立予定表 (中学校)

中井町学校給食センター

日曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える		
		黄	赤	緑		
1 水	ごはん 牛乳 つくね焼き ひじき豆 かきたま汁	ごはん 片栗粉 砂糖 油	牛乳 豆腐 大豆 卵 ひじき 豚肉 つくねハンバーグ	人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき茸 ほうれん草	832 kcal 33.9 g 20.4 g 3.3 g 377 mg	
2 木	ごはん 牛乳 アジの南蛮漬け ごま和え 肉団子スープ	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま 油	牛乳 アジ 肉団子	長ねぎ にはら キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	834 kcal 32.0 g 20.3 g 2.5 g 370 mg	
3 金	ジャージャーめん 牛乳 わかめサラダ	ホットラーメン 片栗粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 大豆ミート みそ わかめ	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ キャベツ にんにく しょうが	745 kcal 33.3 g 17.0 g 3.9 g 338 mg	
6 月	ごはん 牛乳 鶏肉のうま塩焼き かわりきんぴら とうがんの味噌汁	ごはん ごま油 砂糖 ごま	牛乳 味噌 鶏肉 さつまいも揚げ 油揚げ 豆腐	ごぼう 長ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ とうがん	825 kcal 33.0 g 25.0 g 2.6 g 305 mg	
7 火	黒パン 牛乳 星形ハンバーグ(ソース) 短冊サラダ コーンポタージュスープ 七夕ゼリー	黒パン 砂糖 油 七夕ゼリー	牛乳 ハンバーグ ベーコン	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	780 kcal 27.6 g 26.8 g 2.9 g 524 mg	七夕献立 
8 水	ごはん 牛乳 鶏すき煮 浅漬け風サラダ	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 塩昆布	人参 白菜 しらたき きゅうり 梅(ドレッシング) キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	783 kcal 27.9 g 19.0 g 1.9 g 323 mg	
9 木	ごはん 牛乳 ホッケの竜田揚げ焼き もやしのゆかり和え のっぺい汁	ごはん 片栗粉 油 じゃがいも	牛乳 ホッケ 鶏肉 油揚げ	もやし 人参 大根 長ねぎ	840 kcal 31.4 g 25.0 g 2.8 g 279 mg	
10 金	五目うどん 牛乳 たこ焼き	ゆでめん たこ焼き	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 大根 たけのこ もやし 長ねぎ	812 kcal 30.0 g 27.1 g 3.1 g 277 mg	<たこ焼き> 3個
13 月	<郷土料理献立(鹿児島県)> 鶏飯(ごはん・具・だし) 牛乳 もやしと小松菜のツナ和え	ごはん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 のり ツナ マグロいとがき	人参 しいたけ 長ねぎ もやし 小松菜	720 kcal 27.7 g 20.2 g 2.6 g 273 mg	鶏飯(けいはん)： ごはんに具をのせ、 鶏だしをかけて 食べる奄美地方の 料理です。
14 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ チーズ入り野菜サラダ ラタトゥイユ	コッペパン 油 砂糖	牛乳 メンチカツ チーズ 鶏肉	キャベツ きゅうり ズッキーニ とうもろこし ピーマン 玉ねぎ なす にんにく 水煮トマト	770 kcal 30.3 g 32.3 g 3.0 g 418 mg	

\*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		黄	赤	緑		
15 水	中華丼 牛乳 シューマイ ナムル	ごはん ごま 油 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 いか シューマイ	人参 きぬさや 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ もやし たけのこ キャベツ	857 kcal 35.2 g 24.8 g 2.2 g 428 mg	<シューマイ> 3個
16 木	夏野菜カレーライス 牛乳 三色ソテー	ごはん じゃが芋 カレールー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ さやいんげん とうもろこし なす 枝豆 にんにく	855 kcal 26.1 g 22.6 g 2.6 g 264 mg	

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で気を付けたいポイントをまとめました。



### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ・夜更かししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ・朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ・栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

- ・コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ・冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。
- ・水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

お茶  
甘くないもの、  
カフェインを  
ふく  
含まないもの



### 3 おやつのとりに方に気をつける

- ・おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ・冷たいものを取りすぎないようにしましょう。
- ・おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うものもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

- ・給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

#### カルシウムの多い食品

ヨーグルト  
牛乳

小魚

ごま

切干し大根

チーズ

干しえび

小松菜

豆腐

ほししいたけ

さけ

ビタミンDと一緒にとることで、  
カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ

いわし