

# 7月献立予定表



令和8年度 高南学校給食共同調理場



【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※ 地場産物は太字で表しています。(米、大豆、ピーマン、きゅうり、なす、トマト、阿賀北ボーケ)

栄養価は中学年の量です。

| 日  | 曜 | こんだて              | 赤の仲間<br>(血や骨、筋肉になる) | 緑の仲間<br>(体の調子を整える)                           | 黄の仲間<br>(熱や力のもとになる) | エネルギー<br>(kcal) |
|----|---|-------------------|---------------------|----------------------------------------------|---------------------|-----------------|
| 1  | 水 | 牛乳                | 牛乳                  |                                              |                     | 583             |
|    |   | 五目豚丼              | 豚肉                  | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ もやし <b>ピーマン</b>       | <b>米</b> 油 砂糖       | 24.6            |
|    |   | もやしとモロヘイヤの和え物     |                     | モロヘイヤ <b>きゅうり</b> にんじん<br>もやし                | ごま油 砂糖              | 16.9            |
|    |   | 豆腐のごまみそ汁          | 豆腐 大豆               | キャベツ ごぼう にんじん<br>ぶなしめじ ねぎ                    | ごま                  | 2.0             |
| 2  | 木 | ごはん 牛乳            | 牛乳                  |                                              | <b>米</b>            | 708             |
|    |   | ブリカツ              | ブリ                  |                                              |                     | 27.0            |
|    |   | ひじきのごまネーズ         | ひじき                 | にんじん キャベツ <b>きゅうり</b>                        | ノンエッグマヨネーズ<br>ごま    | 27.7            |
|    |   | 夏野菜の豚汁            | 油揚げ 豚肉              | にんじん かぼちゃ 夕顔 きぬさや                            | じゃがいも               | 2.3             |
| 3  | 金 | ソフト麺 なすのミートソース    | 豚ひき肉 大豆             | たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ<br><b>なす</b> しょうが にんにく | ソフト麺 油 砂糖           | 695             |
|    |   | 牛乳                | 牛乳                  |                                              |                     | 30.9            |
|    |   | ポテとブロッコリーのチーズ焼き   | ベーコン チーズ            | たまねぎ パプリカ<br>ブロッコリー                          | バター じゃがいも           | 24.4            |
|    |   | 枝豆サラダ             |                     | えだまめ キャベツ にんじん<br><b>きゅうり</b>                | 砂糖 油                | 2.2             |
| 6  | 月 | チンジャオロース丼         | 豚肉                  | ねぎ <b>ピーマン</b> パプリカ<br>たけのこ たまねぎ にんにく        | <b>米</b> 油 砂糖       | 625             |
|    |   | 牛乳                | 牛乳                  |                                              |                     | 25.6            |
|    |   | トマトとレタスの中華スープ     | ベーコン                | セロリ <b>トマト</b> こまつな<br>レタス                   | 油 じゃがいも             | 17.8            |
|    |   | ヨーグルト             | ヨーグルト               |                                              |                     | 2.1             |
| 7  | 火 | ごはん 牛乳            | 牛乳                  |                                              | <b>米</b>            | 653             |
|    |   | いわしの梅煮            | いわし                 | 梅                                            |                     | 24.5            |
|    |   | チーズサラダ            | チーズ                 | キャベツ <b>きゅうり</b><br>とうもろこし                   | 油 砂糖 ごま             | 19.4            |
|    |   | そうめん汁 セタゼリー       | 油揚げ かまぼこ            | だいこん にんじん ねぎ<br>しいたけ                         | そうめん 砂糖             | 2.7             |
| 8  | 水 | 牛乳                | 牛乳                  |                                              |                     | 608             |
|    |   | セルフホットドック         | ソーセージ               | トマト                                          | コッペパン               | 26.2            |
|    |   | コーンブロッコリーサラダ      |                     | コーン キャベツ ブロッコリー                              |                     | 27.2            |
|    |   | 大豆入りカレースープ        | 大豆 豚肉               | にんじん パセリ                                     | 油 じゃがいも マカロニ        | 2.0             |
| 9  | 木 | ごはん 牛乳            | 牛乳                  |                                              | <b>米</b>            | 664             |
|    |   | ユーリンチー            | 鶏肉                  | ねぎ しょうが                                      | 砂糖 ごま油              | 25.6            |
|    |   | 春雨の中華炒め           | ちくわ                 | にんじん もやし いんげん                                | 油 春雨 ごま             | 18.9            |
|    |   | みそワタンスープ          | 豚ひき肉                | にんじん たけのこ 白菜 ねぎ                              | 油                   | 1.9             |
| 10 | 金 | とうもろこしのバターしょうゆごはん | 牛乳                  | とうもろこし                                       | <b>米</b> バター        | 557             |
|    |   | 白身魚のお好み焼き         | メルルーサ               | たまねぎ <b>ピーマン</b> パプリカ                        | 油 ノンエッグマヨネーズ        | 23.9            |
|    |   | たくあんのおかか和え        | かつお節                | キャベツ こまつな にんじん<br>たくあん                       | ごま油 砂糖              | 15.6            |
|    |   | 夕顔入りけんちん汁         | 豆腐                  | だいこん にんじん しいたけ<br>ごぼう こんにゃく 夕顔               | 油                   | 2.4             |

| 日  | 曜 | こんだて                                                                                      | 赤の仲間<br>(血や骨、筋肉になる) | 緑の仲間<br>(体の調子を整える)             | 黄の仲間<br>(熱や力のもとになる) | エネルギー<br>(kcal) |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------|-----------------|
|    |   |                                                                                           |                     |                                |                     | たんぱく質<br>(g)    |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳                                                                                    | 牛乳                  |                                | 米                   | 589             |
|    |   | 鶏肉のトマト煮                                                                                   | 鶏肉                  | にんにく 玉ねぎ しめじ トマト               | 砂糖                  | 27.9            |
|    |   | ゆでとうもろこし                                                                                  |                     | とうもろこし                         |                     | 16.0            |
|    |   | にらたま汁                                                                                     | たまご 豆腐              | だいこん にんじん えのきたけ にら             |                     | 1.7             |
| 14 | 火 | ごはん 牛乳                                                                                    | 牛乳                  |                                | 米                   | 627             |
|    |   | さばのみそ煮                                                                                    | さば                  |                                | 砂糖                  | 27.2            |
|    |   | じゃがいものカレーきんぴら                                                                             | ちくわ                 | こんにゃく いんげん                     | じゃがいも 砂糖 ごま油        | 20.4            |
|    |   | すまし汁                                                                                      | 豆腐                  | えのきたけ だいこん ねぎ                  | ふ                   | 2.2             |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳                                                                                    | 牛乳                  |                                | 米                   | 619             |
|    |   | ハニージンジャー阿賀北ポーク                                                                            | 阿賀北ポーク              | たまねぎ しょうが                      | はちみつ                | 26.0            |
|    |   | オクラとキャベツのサラダ                                                                              | ツナ                  | コーン キャベツ オクラ                   | ごま油 砂糖 ごま           | 21.8            |
|    |   | 魚介のコンソメスープ                                                                                | あさり えび              | にんじん たまねぎ セロリー いんげん パセリ        | オリーブオイル じゃがいも       | 1.5             |
| 16 | 木 | ごはん 牛乳                                                                                    | 牛乳                  |                                | 米                   | 603             |
|    |   | 夏野菜の揚げ煮                                                                                   | 鶏肉                  | なす かぼちゃ えだまめ                   | 車ふ 油 砂糖 ごま          | 23.3            |
|    |   | こんぶ和え                                                                                     | 塩昆布                 | きゅうり                           |                     | 17.5            |
|    |   | なめこ汁                                                                                      | 豆腐                  | だいこん にんじん なめこ ねぎ               |                     | 2.4             |
| 17 | 金 | みそラーメン                                                                                    | 豚肉 なた               | にんじん たまねぎ もやし メンマ とうもろこし にら ねぎ | 中華麺 油               | 618             |
|    |   | 牛乳                                                                                        | 牛乳                  |                                |                     | 21.9            |
|    |   | 糸瓜のカラフルサラダ                                                                                | ハム ひじき              | にんじん きゅうり 糸瓜                   | ごま油 砂糖 ごま           | 15.1            |
|    |   | レモンシャーベット                                                                                 |                     | レモン                            | 砂糖                  | 2.5             |
| 20 | 月 | 海の日  |                     |                                |                     |                 |
| 21 | 火 | 夏野菜カレー                                                                                    | 豚肉                  | たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト スッキーニ いんげん  | 米 油 じゃがいも           | 659             |
|    |   | 牛乳                                                                                        | 牛乳                  |                                |                     | 20.3            |
|    |   | わかめときゅうりのサラダ                                                                              | わかめ                 | にんじん キャベツ きゅうり                 | 砂糖 ごま油 ごま           | 17.3            |
|    |   | すいか                                                                                       |                     | すいか                            |                     | 2.2             |
| 22 | 水 | ごはん 牛乳                                                                                    | 牛乳                  |                                | 米                   | 701             |
|    |   | 揚げぎょうざ                                                                                    | 豚肉                  | キャベツ たまねぎ にら                   | ぎょうざの皮 ごま油 油 パン粉    | 23.3            |
|    |   | 五目煮豆                                                                                      | 大豆 ちくわ 昆布           | にんじん こんにゃく しいたけ                | 砂糖                  | 26.8            |
|    |   | キムチスープ                                                                                    | 豚肉 豆腐               | にんにく しょうが 白菜 にんじん だいこん えのきたけ   | ごま油                 | 2.6             |
| 23 | 木 | ジュシー                                                                                      | 豚ひき肉 昆布 油揚げ         | にんじん いんげん                      | 米 ごま油 砂糖            | 541             |
|    |   | 牛乳                                                                                        | 牛乳                  |                                |                     | 22.2            |
|    |   | ゴーヤチャンプルー                                                                                 | 豚肉 豆腐 卵 かつお節        | ゴーヤ もやし                        | 油 ごま油               | 17.9            |
|    |   | アーサー汁                                                                                     | あおさ                 | えのきたけ だいこん にんじん ねぎ             | じゃがいも               | 2.0             |

なつ よ ぼう なつ しよくせいかつ  
夏バテ予防！～夏の食生活チェック～

1 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まうと、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まってしまいます。

2 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のはたらきをします。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 夏野菜をたくさん食べよう



矢張りをたっぷり含んだ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 牛乳も忘れずに飲もう



暑熱に入ると飲まなくなる人もいます。夏場の脱水を防ぐのに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 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、外に出て体を動かす、汗をかきましょう。暑いときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 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天敵。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。



| 月                                                                                                                                                                  | 火                                                                                  | 水                                                                                                 | 木                                                                         | 金                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？<br/>朝ごはんを食べると、においをかいだり、噛んだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムを整えましょう。</p> |                                                                                    |                                                                                                   |                                                                           |                                                                                                |
| <p>6</p> <p>ヨーグルト</p> <p>チンジャオロース餅</p> <p>トマトとレタスの中華スープ</p> <p>2</p>                                                                                               | <p>7</p> <p>チーズサラダ</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>七タゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>そうめん汁</p> <p>3</p> | <p>8</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ソーセージ</p> <p>ケチャップ</p> <p>大豆入りカレースープ</p> <p>2</p>                    | <p>9</p> <p>春雨の中華炒め</p> <p>ユーリンチー</p> <p>ごはん</p> <p>みそワタンスープ</p> <p>1</p> | <p>10</p> <p>たくあんおかか和え</p> <p>白身魚のお好み焼き</p> <p>とうもろこしのバターしょうゆごはん</p> <p>夕顔入りけんちん汁</p> <p>2</p> |
| <p>13</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>ごはん</p> <p>にらたま汁</p> <p>1</p>                                                                                          | <p>14</p> <p>じゃがいものカレーきんぴら</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>1</p>       | <p>15</p> <p>オクラとキャベツのサラダ</p> <p>ハニージンジャー</p> <p>阿賀北ポーク</p> <p>ごはん</p> <p>魚介のコンソメスープ</p> <p>2</p> | <p>16</p> <p>こんぶ和え</p> <p>夏野菜の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p> <p>2</p>     | <p>17</p> <p>レモンシャーベット</p> <p>糸瓜のカラフルサラダ</p> <p>みそラーメン</p> <p>中華麺</p> <p>3</p>                 |
| <p>20</p> <p>海の日</p>                                                                                                                                               | <p>21</p> <p>すいか</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>3</p>                         | <p>22</p> <p>ごちくたまめ五目煮豆</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>キムチスープ</p> <p>1</p>                       | <p>23</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>ジューシー</p> <p>アーサー汁</p> <p>1</p>             | <p>早寝早起き朝ごはん</p>                                                                               |