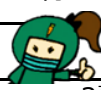


令和8年 7月 学校給食予定献立表

中学校

| 実施日                                                                |   | 献立名                                                                                                                                                   | 主 な 材 料 と そ の 働 き                                                                             |                  |                                                                                                |                                                                  |                                                                                                 |                | 栄 養 量           |              |           |           |
|--------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 日                                                                  | 曜 |                                                                                                                                                       |  おもに体の組織をつくる |                  |  おもに体の調子を整える |                                                                  |  おもにエネルギーとなる |                | 1人あたり<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|                                                                    |   |                                                                                                                                                       | 1群                                                                                            | 2群               | 3群                                                                                             | 4群                                                               | 5群                                                                                              | 6群             |                 |              |           |           |
| 1                                                                  | 水 | ごはん 牛乳 アジのかば焼き<br>枝豆 ごまみそスープ                                         | アジ 豚肉 みそ                                                                                      | 牛乳               | にんじん<br>さやいんげん                                                                                 | 枝豆 にんにく<br>ごぼう だいこん<br>たまねぎ                                      | 米 小麦粉<br>でんぷん 砂糖                                                                                | 油 ごま           | 803             | 36.2         | 25.3      | 2.1       |
| 2                                                                  | 木 | ごはん 牛乳 豚キムチ丼の具<br>トックのスープ<br>ヨーグルト                                   | 豚肉 鶏肉                                                                                         | 牛乳 わかめ<br>ヨーグルト  | にんじん にら                                                                                        | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>切干し大根 もやし<br>キムチ<br>干しいたけ ねぎ<br>だいこん はくさい   | 米 砂糖 でんぷん<br>トック                                                                                | ごま油 ごま         | 775             | 33.5         | 19.9      | 2.7       |
| 3                                                                  | 金 | ソフトフランスパン 牛乳<br>鶏肉のハーブ焼き <br>ミネストローネ<br>フルーツミックス（ブチ）                 | 鶏肉 ベーコン<br>ミックスビーンズ                                                                           | 牛乳               | にんじん トマト<br>パセリ                                                                                | にんにく しょうが<br>たまねぎ キャベツ<br>もも パイン りんご                             | ソフトフランスパ<br>ン じゃがいも<br>マカロニ<br>ナタデココ                                                            | バター<br>オリーブ油   | 802             | 33.7         | 28.1      | 3.2       |
| 6                                                                  | 月 | コッペパン 牛乳<br>ウインナー（ホットドッグ）<br>千切りキャベツ<br>トマトケチャップ<br>具沢山ミルクスープ        | ウインナー 鶏肉<br>ベーコン                                                                              | 牛乳 生クリーム         | にんじん パセリ                                                                                       | キャベツ たまねぎ<br>コーン 枝豆                                              | コッペパン<br>じゃがいも                                                                                  | 油              | 794             | 35.3         | 35.2      | 3.7       |
| 7                                                                  | 火 | 【七夕献立☆彡】<br>ごはん 牛乳 天の川そうめん汁<br>メカジキの竜田揚げ<br>きゅうりのスタミナ漬け <br>七夕デザート | 豆乳こんにゃくそ<br>うめん 鶏肉<br>なると メカジキ                                                                | 牛乳               | にんじん オクラ<br>チンゲン菜                                                                              | だいこん<br>えのきたけ ねぎ<br>しょうが きゅうり<br>にんにく                            | 米 ふ でんぷん<br>米粉<br>七夕デザート                                                                        | 油 ごま油 ごま       | 755             | 30.7         | 22.4      | 2.6       |
| 8                                                                  | 水 | こぎつねごはん 牛乳 <br>シシャモの揚げ焼き<br>わかめのみそ汁 冷凍みかん                          | 鶏肉 油あげ<br>豆腐 みそ                                                                               | 牛乳 シシャモ<br>わかめ   | にんじん                                                                                           | しょうが たまねぎ<br>ねぎ みかん                                              | 米 砂糖 でんぷん<br>じゃがいも                                                                              | 油              | 753             | 30.1         | 25.0      | 2.9       |
| 9                                                                  | 木 | ごはん 牛乳 のり佃煮<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>おひたし <br>ヨーグルト                         | 鶏肉 高野豆腐<br>油あげ<br>かつおぶし                                                                       | 牛乳 のり佃煮<br>ヨーグルト | にんじん<br>こまつな                                                                                   | しょうが たまねぎ<br>たけのこ 枝豆<br>キャベツ もやし                                 | 米 じゃがいも<br>砂糖                                                                                   | 油              | 808             | 34.3         | 22.9      | 2.8       |
| 10                                                                 | 金 | ごはん 牛乳 <br>豚肉と夏野菜のカレー<br>わかめの煮物                                    | 豚肉 油あげ                                                                                        | 牛乳 わかめ           | にんじん トマト<br>かぼちゃ<br>ピーマン<br>さやいんげん                                                             | にんにく しょうが<br>たまねぎ なす<br>りんご                                      | 米 小麦粉<br>しらたき 砂糖                                                                                | 油              | 787             | 26.0         | 25.5      | 3.0       |
| 13                                                                 | 月 | コッペパン 牛乳 <br>コーンシチュー<br>夏野菜のラタトゥイユ                                 | 鶏肉 豚肉<br>ベーコン 大豆                                                                              | 牛乳 チーズ           | にんじん<br>ブロッコリー<br>パプリカ トマト                                                                     | たまねぎ コーン<br>にんにく ズッキーニ<br>なす 枝豆                                  | コッペパン<br>小麦粉<br>じゃがいも 砂糖                                                                        | バター 油<br>オリーブ油 | 834             | 37.5         | 34.0      | 3.5       |
| 14                                                                 | 火 | ごはん 牛乳 麻婆豆腐<br>カリカリじゃこサラダ <br>みかんゼリー                               | 豚肉 みそ 豆腐                                                                                      | 牛乳<br>ちりめんじゃこ    | にんじん<br>こまつな                                                                                   | しょうが にんにく<br>たけのこ たまねぎ<br>もやし<br>干しいたけ ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>みかんゼリー | 米 砂糖 でんぷん                                                                                       | ごま油 油          | 791             | 31.7         | 21.9      | 2.5       |
| 15                                                                 | 水 | <br>★お楽しみ★                                                         | 鶏肉 ベーコン 卵                                                                                     | わかめ 発酵乳          | にんじん トマト<br>パセリ                                                                                | しょうが にんにく<br>キャベツ もやし<br>きゅうり たまねぎ<br>パインアップル                    | 米 でんぷん 砂糖                                                                                       | 油 ごま油 ごま       | 777             | 29.8         | 23.2      | 3.3       |
| 16                                                                 | 木 | ホットラーメン 牛乳 <br>サンマー麺のスープ<br>手作りジャンボギョウザ 枝豆<br>ヨーグルト                | 豚肉 いか なると                                                                                     | 牛乳 ヨーグルト         | にんじん にら                                                                                        | たまねぎ たけのこ<br>キャベツ もやし<br>ねぎ しょうが<br>にんにく 枝豆                      | ホットラーメン<br>砂糖 でんぷん<br>ぎょうざの皮                                                                    | 油 ごま油          | 829             | 40.3         | 24.1      | 2.6       |
| ※ 給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの配付物等でご確認ください。<br>※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 |   |                                                                                                                                                       |                                                                                               |                  |                                                                                                |                                                                  | 平均 栄 養 量                                                                                        | 792            | 33.3            | 25.6         | 2.9       |           |
|                                                                    |   |                                                                                                                                                       |                                                                                               |                  |                                                                                                |                                                                  | 基 準 栄 養 量                                                                                       | 810            | 33.0            | 26.1         | 2.5       |           |



このマークがついている日は、寒川町産や神奈川県産の地元の食材を使用した給食の日です。(寒川産の食材を太字で表示しています。)

今月より脂質の基準栄養量を変更しました。( 旧 24.8g → 新 26.1g )