

令和8年 7 月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター


★今月のめあて★ 夏の食事について考えよう

日	曜	献立			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) 食塩相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
1	水	ご飯	○	とりのねぎ塩焼き 肉じゃが みそけんちんじる	とり肉 ぶた肉 生あげ とり肉 油あげ みそ	牛乳		しょうが にんにく ねぎ こんにやく 玉ねぎ グリンピース	米 砂糖 砂糖 じゃがいも 里いも	ごま油 油 油	861 40.0 30.9 2.3
2	木	麦ご飯	○	角チーズ ごまみそタンタンどんの具 わかめ和え かきたまじる	ぶた肉 豆乳 みそ 油あげ なると 卵	牛乳 チーズ わかめ	人参 人参 ほうれん草 人参 小松菜	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり 白菜 もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	816 37.0 29.6 3.1
3	金	ご飯	○	レモンソーダゼリー いかのさらさあげ 生あげのそぼろに 白玉じる	いか ぶた肉 生あげ とり肉 なると	牛乳		しょうが しょうが 玉ねぎ しいたけ	米 ゼリー でん粉 砂糖 でん粉 白玉	油 ごま ごま油	880 35.5 23.5 2.2
6	月	パンズパン	○	スライスチーズ タルタルソース 白身魚フライ ブロッコリーソテー パンブキンシチュー	白身魚フライ ベーコン とり肉	牛乳 チーズ		人参 ブロッコリー 人参 かぼちゃ パセリ 玉ねぎ	パン タルタルソース 油 油 油		897 38.2 40.8 3.9
7	火	ちらしずし	○	セタゼリー とうふハンバーグ照り焼きソース ごぼうのごまサラダ セタじる	卵 とうふハンバーグ とり肉 かまぼこ	牛乳 	ちらしずしの素		米 ゼリー でん粉 砂糖 砂糖 そうめん	ごま ごま油	773 29.3 22.6 3.2
8	水	ご飯	ジョア	グリーンアップルグミ チキンの最強あげ むらさき色のすっぱいらべ 青菜と夏野菜のカレー	とり肉 みそ とり肉 ぶた肉	ジョア		しょうが もやし キャベツ きゅうり レッドキャベツ ピーツ 人参 トマト 小松菜 にんにく 玉ねぎ なす スズキニ	米 グミ 砂糖 でん粉 小麦粉 ドレッシング 油 カレールウ	油	875 39.0 21.7 2.7
9	木	麦ご飯	○	ゆでとうもろこし フヨウハイ(かに玉) 春雨サラダ なす入りマーボーどうふ	フヨウハイ(かに玉) ハム 卵 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳		きゅうり 人参 いら にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ なす	米 麦 春雨 砂糖 砂糖 でん粉	とうもろこし ごま ごま油 油 ごま油	783 29.6 23.1 3.0
10	金	ご飯	○	ぶた肉ともやしの南ばんづけ パッタイ しめじとベーコンのスープ	ぶた肉 とり肉 卵 ベーコン	牛乳 		もやし 玉ねぎ にんにく もやし こねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ えのきたけ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 黒砂糖 フォー ごま油	油 ごま油 油 ごま油	829 33.0 28.0 2.4
13	月	麦ご飯	○	春巻き チンジャオロースー ワンタンスープ	春巻き ぶた肉 ワンタン	牛乳		人参 小松菜 人参 小松菜 しいたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	油 油	796 25.3 27.1 2.1
14	火	ご飯	○	さけのカラフルマヨネーズ焼き じゃがいものそぼろに めかぶと卵のすましじる	さけ みそ ぶた肉 生あげ なると 卵	牛乳 めかぶ	ピーマン 赤ピーマン 人参 いんげん 小松菜	にんにく たけのこ 玉ねぎ こんにやく えのきたけ 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	768 33.9 26.0 2.3
15	水	ご飯	○	チーズタルト 野菜たっぷり鉄人つくね ぶた肉のキムタクいため とり五目じる	鉄人つくね ぶた肉 生あげ とり肉 みそ	牛乳 		にんにく しょうが にんにく もやし ねぎ たくあん 白滝キムチ 大根 ごぼう しめじ こんにやく ねぎ	米 タルト 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	899 34.3 33.0 3.5
16	木	ナン	○	すいか バジルフライドポテト  コールスロー 千葉県産食材のキーマカレー	ハム ぶた肉 大豆	牛乳 バジル スキムミルク	人参 小松菜 人参 トマト 人参 トマト	すいか キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム れんこん	ナン じゃがいも ドレッシング 油 カレールウ	油	777 30.5 35.9 3.0


○内の数字は、1人分の配食数です。
★印は、業者が直接配送します。

生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g
生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー829kcal たんぱく質33.8g 脂質28.5g 食塩相当量2.8g


7/7(火)
WASHOKUの日～七夕給食～
7月7日は七夕です。この日は、ひこ星と織ひめの伝説にあやかり、もともとは、裁ほうや楽器など芸事の技術の上達を願う日でした。天の川や機を織る織ひめの糸に見立てて、そうめんを食べるようになったという説もあります。




7/10(金)
ものがたり給食
この本は、世界の市場の様子をイラストとともに紹介しています。また、市場のことだけでなく、言葉やお礼のことも知ることができます。今回のものがたり給食で出るものは、タイの料理であるパッタイです。ぜひ、タイを感じてみてはいかがでしょうか。
【参考本】世界の市場 おいしい! たのしい! 24のまちでお買いもの
文: マリヤ・バーハレワ
絵: アンナ・デスニツカヤ
訳: 岡根屋 実里
出版: 河出書房新社



7/16(木)
千産千消(ちさんちしょう)デー
千葉県でとれたものを、千葉県で食べましょう!
使用地場産物
牛乳 キャベツ きゅうり
ぶた肉 玉ねぎ
マッシュルーム すいか



7/15(水)
鉄人給食
～野菜たっぷり鉄人つくね～
旭市学校給食センターでは、「レバー食べれば、鉄人になれる給食 鉄人給食」として、1か月に1回、ぶたレバーを使った給食を取り入れています。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。