

# 令和8年度 7月給食献立予定表

志免町立志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類			
1	水	○	<b>行事食 (7/2半夏生)</b> たご飯 夏野菜のかき揚げ うどん レモンゼリー	たご 鶏肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ 赤ピーマン 人参	深ねぎ しょうが 玉ねぎ ゴーヤ なす	米 麦 小麦粉 うどん 砂糖 レモンゼリー	菜種油	786	26.2	21.6
2	木	○	<b>食品について知ろう! (牛肉)</b> スキヤキライス 卵焼き アスパラサラダ じゃがいものみそ汁	牛肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 アスパラガス ねぎ	ごぼう こんにゃく キャベツ 玉ねぎ 木耳	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	748	24.9	26.1
3	金	○	<b>衛生に気をつける献立</b> 背割りコッペパン ウインナー ケチャップ キャベツマリネ 豆乳のシチュー	ウインナー 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ レモン 枝豆 マッシュルーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 菜種油	776	28.9	35.4
6	月	○	<b>かみかみ献立</b> 麦ごはん いわしのかぼすレモン煮 ごぼうと小松菜のごま和え 厚揚げのそぼろ煮	いわし 厚揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参	ごぼう 玉ねぎ 深ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	いりごま 菜種油	835	33.0	27.0
7	火	○	<b>行事食 (七夕)</b> 麦ごはん ミンチカツ 切干大根サラダ 魚そうめん汁 セタゼリー	ミンチカツ 魚そうめん 豆腐	牛乳	人参 小松菜 オクラ	千切大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 木耳	米 麦 砂糖 麩 マスカットゼリー	菜種油	762	25.6	21.2
8	水	○	<b>郷土料理 (宮崎県)</b> 麦ごはん チキン南蛮 ノンエッグタルタル きゅうりの酢の物 切干大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	りんご 玉ねぎ きゅうり キャベツ 千切大根 しめじ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 ノンエッグタルタル いりごま	810	30.7	27.8
9	木	○	<b>カルシウム強化献立</b> 麦ごはん ひじき焼売 中華サラダ 麻婆豆腐 フルーツ杏仁プリン	焼売 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 なら	きゅうり もやし 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	米 麦 春雨 砂糖 でん粉 フルーツ杏仁プリン	菜種油 ごま油	797	25.8	20.9
10	金	○	<b>世界の料理 (フランス)</b> コッペパン チョコ大豆クリーム たらのクリスピーフライ ラタトゥイユ ポトフ りんごのコンポート	たら ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト 人参 ピーマン 赤ピーマン	ズッキーニ 玉ねぎ なす とうがん キャベツ りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	チョコ大豆 菜種油 オリーブ油	751	31.1	29.8
13	月	○	<b>夏野菜を使った献立</b> 麦ごはん 夏野菜カレー 枝豆サラダ ヨーグルト	牛肉 白いんげん豆 レバー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト ピーマン オクラ 人参	玉ねぎ なす にんにく りんご 枝豆 コーン キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油	873	30.9	25.5
14	火	○	<b>地場産物を使った献立 (大豆)</b> 麦ごはん 納豆 青のり和え じゃがいもの南蛮煮	納豆 豚肉 みそ	牛乳 青のり	水菜 人参	もやし こんにゃく ごぼう しょうが グリンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	746	28.4	17.4
15	水	○	<b>食育の日</b> 麦ごはん あじのごまだれかけ ブロッコリーの香味和え トマトの豆乳みそ汁	あじ ベーコン 豆乳 みそ	牛乳	ブロッコリー トマト	しょうが 玉ねぎ えのき 千切大根 キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	いりごま すりごま ごま油 菜種油	742	32.8	21.2
16	木	○	<b>旬の食品を使った献立 (すいか)</b> 麦ごはん チンジャオロース コーンと卵のスープ すいか	牛肉 ベーコン 卵	牛乳	ピーマン 小松菜 人参	筍 木耳 しょうが にんにく 玉ねぎ コーン すいか	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	768	26.8	23.3
17	金	○	<b>世界の料理 (イタリア)</b> ロールパン ハーブチキンソテー ポロネーゼパスタ フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	トマト	しょうが 千切大根 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく グリーンピース 黄桃 みかん りんご レーズン	ロールパン でん粉 スバゲティ 砂糖 アセロラジュレ	菜種油	847	35.5	28.2

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。

※今月は15日に実施いたします。

平均栄養量	788	29.3	25.0
基準栄養量	830	13~20%	20~30%

※給食中止日 3年生:7月1日(水)