



令和8年



7月献立表



中村中学校

実施日	日	曜	牛	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
					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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	○		月初めのカレーの日 夏野菜カレー 牛乳 ツナサラダ 地産産献立	鶏肉 ツナ 米みそ レンズまめ 白いんげんペースト	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 青ピーマン かぼちゃ ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ (地場産) ズッキーニ キャベツ スイートコーン	米 上白糖 薄力粉	米ぬか油 有塩バター ごま油	821	12.8	28.0	2.9
2	木	○		たご飯 牛乳 厚揚げと冬瓜の旨煮 とうもろこし 半夏生メニュー	油揚げ まだこ 豚肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ とうがん キャベツ とうもろこし	米 おおむぎ (米粒麦) つきごんにやく 上白糖	米ぬか油 ごま油	820	17.3	33.9	2.9
3	金	○		キムチチャーハン 牛乳 小松菜とひじきのナムル ウェーブワンダンスープ くだもの	豚肉	飲用牛乳 芽ひじき	にら ごまつな にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほうさいゆムチ キャベツ にんにく しょうが 緑豆もやし くだもの	米 おおむぎ (米粒麦) 三温糖 ウェーブワンタン	ごま油 米ぬか油	787	12.7	32.0	3.3
6	月	○		麦ご飯 牛乳 タンドリーチキン ピーマンともやし炒め イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン 黄だいず 卵	飲用牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	トマトピューレー にんじん 青ピーマン ごまつな	にんにく しょうが 緑豆もやし たまねぎ スイートコーン	米 おおむぎ (米粒麦) 三温糖 パン粉	米ぬか油	829	18.5	35.4	2.5
7	火	○		ちらし寿司 牛乳 鮭の西京焼き きゅうりのゆかり和え 七夕汁 七夕メニュー	凍り豆腐 米みそ ちらしかまぼこ 油揚げ 卵 鮭 鶏肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	かんぴょう 干しいたけ きゅうり 緑豆もやし だいこん	米 上白糖 三温糖 ひやむぎ 星麩	米ぬか油	771	20.6	24.7	3.4
8	水	○		豚バラ高菜ご飯 牛乳 きくらげ入りスープ くだもの	豚肉	飲用牛乳	にんじん たかな漬 ごまつな	にんにく たまねぎ スイートコーン きくらげ えだまめ はくさい くだもの	米 おおむぎ (米粒麦) じゃがいも	ごま油 米ぬか油	742	12.5	29.4	2.0
9	木	○		大豆入りわかめご飯 牛乳 さわらの味噌増焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 切干大根とわかめの味噌汁	黄だいず さわら 米みそ 油揚げ	わかめご飯の素 飲用牛乳 カットわかめ	ごまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ 緑豆もやし ぶなしめじ たまねぎ 切干しいたけ	米 上白糖 じゃがいも	米ぬか油	744	19.5	26.3	3.1
10	金	○		シュガートースト 牛乳 フレンチサラダ ポークビーンズ	豚肉 ベーコン ウインナー 黄だいず レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー トマト缶	キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン グラニュー糖 三温糖 上白糖 じゃがいも	マーガリン 米ぬか油	743	16.9	43.5	3.3
13	月	○		コーンピラフ 牛乳 夏野菜のミネストローネ カルピスゼリー	鶏肉 ウインナー ベーコン 黄だいず	飲用牛乳 粉寒天	青ピーマン かぼちゃ トマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム スイートコーン にんにく ぶなしめじ なす スズッキーニ みかん缶	米 おおむぎ (米粒麦) 上白糖 カルピス シエルマカロニ	米ぬか油 マーガリン (乳不使用)	818	13.3	26.6	3.7
14	火	○		枝豆ごはん 牛乳 ししゃものパン粉焼き 切り干し炒めナムル 豚汁	豚肉 木綿豆腐 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	えだまめ にんにく 切干しいたけ 緑豆もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 おおむぎ (米粒麦) パン粉 じゃがいも つきごんにやく	マヨネーズ (エッグフリー) ごま油 米ぬか油	860	15.2	35.4	3.7
15	水	○		ご飯 牛乳 生揚げバーグ 三色からし和え 小松菜ともやしのスープ	豚肉 生揚げ 鶏肉	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ごまつな	れんこん えだまめ だいこん 緑豆もやし しょうが 干しいたけ	米 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ	米ぬか油 ごま油	748	17.5	29.7	2.6
16	木	○		ジャージャー麺 牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉 黄だいず 米みそ	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ パイン缶 りんご缶	むし中華めん 三温 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	777	17.5	27.6	3.8
17	金	×		終業式										

※ 食材料購入の都合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。 ※給食回数12回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	788	16.2	31.1	3.1	372	113	3.1	243	0.38	0.51	16	6.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

給食提供量は変わらないため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならぬということではありませんので、ご安心ください。

くだものは冷凍パイン・小玉しかを予定しています。