

令和8年

7月献立表

開進第四中学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		半夏生(今年は7/2)	一斉給食(玉ねぎ)						
1	水	たこ飯 飲用牛乳 塩肉じゃが 野菜と竹輪のコマみそ和え	たこ 牛乳 豚肉 竹輪 みそ	米 もち米 米油 じゃが芋 しらたき 砂糖 白ごま(ねり) 白すりごま	生姜 葉ねぎ にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし	733	17.7	24.8	3.3
2	木	校外学習メニュー★鎌倉 麦ごはん 飲用牛乳 鯿フライ 夏野菜のおかか和え けんちん汁(神奈川県)	牛乳 あじ かつお節 豆腐 油揚げ	米 大麦 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 白ごま こんにゃく	きゅうり もやし モロヘイヤ オクラ ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ 干しいたけ	776	17.2	30.0	2.9
3	金	2年生校外学習のため給食なし コーンピラフ 飲用牛乳 キャベツたっぷりメンチ トマトと卵のスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン 鶏ひき肉 卵	米 大麦 バター 米油 パン粉 小麦粉 油 オリーブ油 片栗粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ キャベツ にんにく トマト 小松菜 モロヘイヤ	866	15.7	35.9	3.1
6	月	沖縄 タコライス 飲用牛乳 夏野菜ともずくのスープ 沖縄パイン	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉 もずく 豆腐	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく セロリ ー にんじん たまねぎ トマト缶 トマトピューレ キャベツ えのきたけ 小松菜 生姜 オクラ モロヘイヤ パインアップル	729	17.0	26.8	3.0
7	火	七夕 ちらし寿司 飲用牛乳 いかの磯辺揚げ七夕そうめん	油揚げ 高野豆腐 卵 かまぼこ のり 牛乳 いか 青のり	米 砂糖 白ごま 米油 油 小麦粉 そうめん 焼きふ	干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう 枝豆 生姜 ねぎ 小松菜 オクラ	706	15.5	26.4	3.3
8	水	ジャージャー麺 飲用牛乳 春雨スープ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 みそ 牛乳 ベーコン 豆腐	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり 小松菜	760	17.2	29.0	3.6
9	木	昆布ごはん 飲用牛乳 きすの天ぷら抹茶塩 むらくも汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 きす 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 油 小麦粉 白ごま 片栗粉	干しいたけ ごぼう にんじん ねぎ 小松菜	725	17.3	29.4	2.9
10	金	マーボーナス丼 飲用牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 ハム	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 油 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ にら なす キャベツ きゅうり 小松菜	794	12.9	34.5	3.0
13	月	えだ豆とわかめのごはん 飲用牛乳 しそ入りつくね 豚汁 くだもの(メロン)	炊き込みわかめ 素 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 高野豆腐 豚肉 みそ	米 もち米 白ごま 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	枝豆 にんじん ごぼう たまねぎ しそ 大根 しめじ 葉ねぎ メロン	755	17.9	26.2	2.9
14	火	練馬区産とうもろこし シチリア風ミートソース 飲用牛乳 じゃこわかめサラダ 蒸しとうもろこし	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	スパゲティ 米油 油 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ なす グリンピース もやし キャベツ とうもろこし	751	17.5	28.9	3.1
15	水	夏バテ防止 あなご飯 飲用牛乳 夏野菜のさっぱり和え もずくのすまし汁	あなご のり 牛乳 とり肉 もずく 豆腐	米 大麦 砂糖 白ごま 片栗粉 オリーブ油	葉ねぎ おかひじき 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン えのきたけ 小松菜	677	18.1	28.4	3.1
16	木	夏野菜のカレー 飲用牛乳 グリーンサラダ	鶏もも とり肉 レンズ豆 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 米油 バター 小麦粉 油 オリーブ油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン トマト かぼちゃ なす 赤ピーマン ズッキーニ きゅうり キャベツ おかひじき 小松菜	831	12.5	33.7	2.9
17	金	終業式(給食なし)							

※ 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	759	16.3	29.7	3.1	359	122	3.1	261	0.35	0.41	16	7.3

おやつおやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつおやつのとり方3か条

①時間を決める

✕ **ダラダラ食べるのはやめましょう**

②内容・量を決める

1日200kcalが目安

③食べたら

歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？



エネルギーやたんぱく

質がとれるものを選ぶ。



特に、運動の前後では、どんな補食を選ぶかによって、練習やパフォーマンスの質が変わります。例えば、動き続ける運動ではエネルギーが足りなくなると筋肉を分解してエネルギーを作ろうとするので、炭水化物をしっかり摂ることが大切です。