

令和8年

7月献立表

北町中学校

実施日	日 曜	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食分	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	水	飲用牛乳 麦ご飯 塩肉じゃが バリバリ中華サラダ	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン ねぎ	米 大麦 しらたき じゃが芋 ワンタンの皮 砂糖	米ぬか油 ごま油 油 白ごま	751	12.4	28.8	2.7
2	木	飲用牛乳 ラクトゥイユライス 枝豆サラダ ぶどうゼリー	とり肉 みそ まぐる缶	牛乳 アガー	にんじん トマト缶	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ 枝豆 コーン ぶどうジュース	米 大麦 砂糖	米ぬか油 白すりごま	750	13.7	25.9	2.2
3	金	飲用牛乳 小松菜チャーハン すり下ろしドレサラダ トマトと卵のスープ（生）	とり肉 まぐる缶 卵	牛乳	小松菜 にんじん トマト	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり 大根 たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油 米ぬか油	741	16.4	361.3	2.7
6	月	飲用牛乳 麦ご飯 おかかとかじこのふりかけ じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 みそドレサラダ	かつお節 鶏ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳 しらす干し 青のり	にんじん 小松菜 オクラ	生姜 たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま 油 ごま油	818	13.6	30.8	2.7
7	火	枝豆ちらし 飲用牛乳 こんにゃくと人参のごまみそがらめ 七夕そうめん くだもの <七夕献立>	油揚げ 竹輪 卵 みそ とり肉 かまぼこ	のり 牛乳	にんじん 小松菜 オクラ	かんぴょう たけのこ 干しいたけ ねぎ メロン	米 砂糖 こんにゃく そうめん 焼きふ	米ぬか油 白ごま 白すりごま	726	13.8	22.7	2.7
8	水	飲用牛乳 麦ご飯 鯖の味噌煮 小松菜みぞれあえ かきたま汁	さば みそ かつお節 豆腐 卵	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん	生姜 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	715	18.9	28.8	2.8
9	木	飲用牛乳 ジャージャー麺 じゃがいもの中華炒め サイダーボンチ	とり肉 大豆 みそ	牛乳 寒天	にんじん	もやし きゅうり にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ パイナップル缶 桃缶 みかん缶	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ジュース	米ぬか油 ごま油	789	15.2	27.1	2.8
10	金	飲用牛乳 コーンのごはん 真珠団子 華風きゅうり ちくわぶり五目汁	とり肉 鶏ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	コーン ねぎ 生姜 干しいたけ きゅうり 大根 白菜	米 大麦 砂糖 もち米 片栗粉 こんにゃく ちくわぶ	米ぬか油 ごま油	764	18.6	27.7	2.8
13	月	飲用牛乳 ごまゆかりご飯 ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根と野菜のごま和え みそ汁(じゃがいも)	みそ	牛乳 ししゃも わかめ	小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ 切干大根 たまねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	白ごま 油	759	12.6	27.0	2.8
14	火	飲用牛乳 チーズコーントースト カリボリサラダ パミセリスープ	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	コーン たまねぎ 大根 きゅうり セロリー	食パン 砂糖 じゃが芋 パミセリ	マヨネーズ 米ぬか油	704	15.3	42.4	2.6
15	水	飲用牛乳 タコライス ゴーヤチャンプル イナムドッチ	とり肉 豆腐 卵 かつお節 豚肉 厚揚げ かまぼこ みそ	牛 乳	ピーマン トマト缶 にんじん 小松菜	キャベツ にんにく たまねぎ ゴーヤ もやし 大根 ねぎ	米 コーンフレーク こんにゃく	米ぬか油 ごま油	786	18.7	32.4	2.9
16	木	ジョア(いちご) 夏野菜カレー(麦ご飯) 粒マスタードサラダ くだもの	とり肉	乳酸菌飲料	にんじん トマト ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ(一斉給食) きゅうり 大根 コーン みかん	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 油	785	9.1	24.2	2.2

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

2学期の給食開始は、9月2日（水）からです。

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	757	14.8	29.0	2.7	361	103	3.0	264	0.27	0.48	21	8.6