

令和8年



7月献立表



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

豊溪中学校

実施日	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 水	・あわごはん・牛乳・肉じゃが ・切り干し炒めナムル	飲用牛乳 豚肉肩 生揚げ 豚肉もも 細切り	精白米 あわ 米ぬか油 ジャがいも つきこんにやく 三温糖 ごま油 炒りごま	しょうが にんじん たまねぎ にんにく 切干しだいこん もやし な グリーンピース	613	15.9						
2 木	・ジャージャー麺・牛乳 ・ひじきのピリッとサラダ ・フルーツヨーグルト	豚ひき肉 米みそ(甘みそ) 飲用牛乳 芽ひじき ツナ ヨーグルト	むし中華めん 米ぬか油 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 上白糖	もやし きゅうり しょうが にんにく コーン たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ みかん缶 にんじん 根深ねぎ 黄桃缶 パインアップル	646	16.3						
3 金	・ご飯・牛乳・さばのみそ煮 ・切干大根のサラダ・五目汁	飲用牛乳 さば 米みそ(赤色辛みそ) 鶏むね 油揚げ 木綿豆腐	精白米 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 こんにやく	しょうが 切干しだいこん にんじん キャベツ ごまつな ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ	617	18.7						
6 月	・タコライス・牛乳 ・イナムドッチ ・米粉の黒糖ケーキ	鶏ひき肉 レンズまめ ダイスチーズ 飲用牛乳 豚肉肩 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 八丁味噌 豆乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 米粉 こんにやく 黒砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶詰 トマト加工品 粒コーン キャベツ 干しいたけ だいこん 根深ねぎ ごまつな	677	14.9						
7 火	・あなごちらし寿司 ・牛乳・七夕汁 ・七夕サイダーゼリー	油揚げ 凍り豆腐 あなご 飲用牛乳 粉寒天 若鶏むね 木綿豆腐 ちらしかまぼこ	精白米 三温糖 米サラダ油 そうめん ひやむぎ 炭酸飲料 上白糖	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう えだまめ だいこん 根深ねぎ ごまつな パイン缶	580	15.5						
8 水	・ご飯・牛乳・ピーマンふりかけ ・和風ヘルシーバーグ ・味噌けんちん汁	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 黄だいず 押し豆腐 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 三温糖 ごま油 炒りごま 米ぬか油 パン粉 上白糖 でん粉 こんにやく さといも	青ピーマン しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ごまつな 根深ねぎ	587	18.0						
9 木	・麻婆大根丼・牛乳 ・ひじきとキャベツのサラダ ・春雨スープ	豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳 芽ひじき 鶏むね	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま(いり) はるさめ	だいこん にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 根深ねぎ いら キャベツ 緑豆もやし はくさい	600	14.9						
10 金	・茄子とトマトのスパゲティ・牛乳 ・青のりビーンズポテト ・冷凍パイン	黄だいず 鶏ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) ナチュラルチーズ 飲用牛乳 あおのり	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 揚げ油 じゃがいも でん粉 すりごま	パセリ にんにく たまねぎ トマト加工品 トマト なす 冷凍パイン	662	16.1						
13 月	・雑穀ご飯・牛乳 ・白身魚の酢豚風 ・とうがん汁	飲用牛乳 メルルーサ 豚肉もも	精白米 きび 黒米 おおむぎ でん粉 揚げ油 ジャがいも 米ぬか油 上白糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン 干しいたけ ぶなしめじ ごまつな とうがん	603	16.0						
14 火	・夏野菜カレー・牛乳 ・キャベツサラダ ・小玉スイカ	鶏もも 飲用牛乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 ジャがいも ざらめ糖 薄力粉 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 西洋かぼちゃ 青ピーマン なす キャベツ きゅうり すいか	670	11.4						
15 水	・ご飯・牛乳・ししゃもの南蛮漬け ・生揚げの味噌汁・とうもろこし	飲用牛乳 ししゃも 乾燥わかめ 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 おおむぎ 米ぬか油 でん粉 上白糖	根深ねぎ ねぎ にんじん ごまつな とうもろこし	580	16.4						
16 木	・カレーピラフ・牛乳 ・野菜オムレツ ・ベジタブルスープ	鶏もも 飲用牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 鶏むね	精白米 おおむぎ ソトマーガリ 米ぬか油 じゃがいも 米サラダ油	たまねぎ マッシュルーム 粒コーン にんじん パセリ にんじん グリーンピース	600	16.9						
17 金	・コーンマヨトースト・牛乳 ・じゃこサラダ・ビーンズスープ	ツナ ピザチーズ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鶏もも いんげんまめ 黄だいず	食パン マヨネーズ 米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖 ジャがいも	たまねぎ 粒コーン きゅうり キャベツ にんじん セロリー にんにく トマト缶詰 青ピーマン	601	18.2						

※ 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13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	618	16.0	30.8	2.5	356	102	2.5	237	0.28	0.44	15	7.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

