

令和8年

7月献立表

八坂中学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	五目あんかけ丼 牛乳 わかめスープ 枝豆 季節の献立	とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	うどん こめあぶら こんにやく さといも しろすりごま じゃがいも こめぬかあぶら さとう	たけのこ にんじん たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ こまつな えだまめ	753	16.4	29.0	3.5	
2 木	けんちんうどん 牛乳 夏野菜の南蛮漬け カルピスゼリー 半夏生うどん	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	うどん こめあぶら こんにやく さといも しろすりごま じゃがいも こめぬかあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな なす かぼちゃ ビーマン ねぎ	747	15.2	28.8	2.2		
3 金	麦ごはん 牛乳 じゃこかかふりかけ いわしの筒煮 田舎汁 季節の献立	ぎゅうにゅう かつおぶし いわし とりにく とうふ わかめ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう かつおぶし いわし とりにく とうふ わかめ ちりめんじゃこ	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ しめじ	753	18.9	23.7	2.7	
6 月	夏ちらし 牛乳 天の川汁 果物(すいか) 七夕献立	とりにく いか えび あなご たまご ぎゅうにゅう とうふ	とりにく いか えび あなご たまご ぎゅうにゅう とうふ	とりにく いか えび あなご たまご ぎゅうにゅう とうふ	とりにく いか えび あなご たまご ぎゅうにゅう とうふ	ほししいたけ にんじん れんこん えだまめ ねぎ ほうれんそう えのきたけ すいか かんぴょう	747	18.6	26.1	2.7	
7 火	じゃこわかめのご飯 牛乳 豆腐ともやしのつくね団子 オクラのすまし汁 季節の献立	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりひきにく いんげんまめ ちりめんじゃこ とうふ みそ わかめ あぶらあげ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりひきにく いんげんまめ ちりめんじゃこ とうふ みそ わかめ あぶらあげ	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	ねぎ しょうが もやし にんじん えのきたけ オクラ こまつな たまねぎ	725	17.8	28.6	3.0	
8 水	大豆入りひじきごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ じゃがいもの煮つけ 練馬区 じゃがいもの日	だいず ひじき とりにく ぎゅうにゅう とりもも たら	だいず ひじき とりにく ぎゅうにゅう とりもも たら	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	にんじん とうな たけのこ たまねぎ えのきたけ しめじ さやいんげん ほししいたけ	756	20.8	25.7	3.7	
9 木	クロックムッシュ 牛乳 五目野菜スープ わかくさポテト 果物(冷凍パン) 季節の献立	ハム ぎゅうにゅう クリーム チーズ いか だいず とうふ あおのり とりにく	ハム ぎゅうにゅう クリーム チーズ いか だいず とうふ あおのり とりにく	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	にんじん キャベツ もやし ねぎ いら れいとうパン	758	17.7	33.4	2.4	
10 金	シシジューシー 牛乳 イナムドウチ サーターアンダーギー 季節の献立	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	794	14.5	30.7	2.9	
13 月	鶏五目ごはん 牛乳 栄養みそ汁 ブルーベリーマフィン 季節の献立	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ たまご ぶたにく	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ たまご ぶたにく	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	ごぼう しょうが ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな ブルーベリー はくさい	802	13.7	29.7	2.6	
14 火	コーンと枝豆のピラフ 牛乳 チーズとベーコンのキッシュ ペイザンヌスープ 世界の料理 フランス	とりにく ぎゅうにゅう クリーム チーズ ハム ベーコン たまご	とりにく ぎゅうにゅう クリーム チーズ ハム ベーコン たまご	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン こまつな にんにく キャベツ セロリー えだまめ	785	16.3	33.5	3.2	
15 水	麦ごはん 牛乳 塩昆布和え 鱈フライ けんちょう 食育の日 山口県	ぎゅうにゅう しおこんぶ ちくわ とうふ あじ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ ちくわ とうふ あじ とりにく	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ さやいんげん だいこん	795	17.2	25.8	2.7	
16 木	夏野菜カレーライス コーヒー牛乳 わかめとじゃこのサラダ 季節の献立	とりにく いんげんまめ コーヒーぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	とりにく いんげんまめ コーヒーぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	とりにく たこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう かんてん にゅうさんきんいんりょう	にんにく しょうが たまねぎ なす コーン にんじん トマトかん きゅうり キャベツ もやし ズッキーニ	842	13.6	28.0	3.1	

※ 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)	Ca (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	771	16.7	28.6	2.9	387	119	3.0	255	0.29	0.40	15	7.9
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 2020年に改定され、エネルギーの算定方法が変更された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

<7月の主な使用食材と産地>

食材	キャベツ	豚肉 白菜 すいか ピーマン ニラ ごぼう	キャベツ	乾しいたけ	にんにく	じゃが芋 大根	鮭 玉ねぎ さやいんげん
産地	神奈川	茨城	東京	大分	青森	鹿児島	北海道
食材	もやし	ほうれん草 きゅうり 小松菜 さといも	にんじん 大根 ねぎ さつまいも キャベツ	鶏肉	しょうが じゃがいも	大根 じゃが芋 ブルーベリー 枝豆	パセリ えのきたけ しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	練馬区	長野

17日(金)は1学期終業式です。給食はありません。