



7月給食予定献立表



(中学校)

すいすいキッチン

2026年度

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表はおもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

日	曜日	スプ リン	献立名		主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
1	水		セルフサンド	牛乳 型抜きチーズ ⇒(丸パン・ハンバーグトマトソース) 野菜スープ 富里産メロン	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく メロン	パン 砂糖 じゃがいも 澱粉	油 オリーブオイル	778Kcal 34.7g 31.7g 2.8g
2	木		ごはん	牛乳 ★たらフライ もずくのみそ汁 もやしとこまつなの和え物	豚肉 たら 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 もずく	◎人参 オクラ こまつな	玉ねぎ もやし	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	800Kcal 33.8g 25.2g 2.7g
3	金		チャーハン	牛乳 むらさきいもち 中華スープ 肉野菜炒め	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	◎人参 チンゲンサイ	コーン 筍 椎茸 キャベツ ねぎ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 春雨 澱粉 もち粉	油 ごま	802Kcal 30.5g 24.0g 3.0g
6	月		夏野菜 カレーライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・夏野菜カレー) 富里産とうもろこし フルーツナタデココ	豚肉 大豆	牛乳	人参 かぼちゃ	にんにく 枝豆 生姜 とうもろこし なす 玉ねぎ みかん 黄桃 パイン	米 玄米	油	853Kcal 26.1g 20.5g 1.9g
七夕 献立				牛乳 七夕デザート	鶏肉	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ 大根 レモン ねぎ	米 麩 澱粉 ゼリー 砂糖	油 ごま	843Kcal 31.7g 28.5g 3.1g
7	火		酒々井産3光川の 鶏てりごはん	厚焼きたまご 七夕汁 富里人参サラダ	卵 かまぼこ			きゅうり	そうめん		
8	水		ごはん	牛乳 あじの揚げ煮ユーリン風 肉団子と空芯菜のスープ ホイコーロー	あじ 豚肉 肉団子	牛乳	人参 空芯菜 ◎ピーマン	玉ねぎ キャベツ えのき 生姜 ねぎ にんにく 筍	米 澱粉 砂糖	ごま油 油 ごま	803Kcal 36.0g 24.0g 2.8g
9	木		ツナトマト ペンネ	牛乳 ささみのレモンソース カラフルサラダ コアラパン	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳	トマト パセリ ブロッコリー 人参	玉ねぎ レモン セロリ コーン マッシュルーム にんにく	パン ペンネ 砂糖 澱粉	オリーブオイル 油	800Kcal 35.7g 28.6g 2.8g
10	金		わかめごはん	牛乳 揚げさつまいもの甘酢炒め 豆腐のみそ汁 おかか和え	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	いんげん 人参 大根の葉 ほうれん草	玉ねぎ 大根 えのき もやし	米 さつまいも 砂糖	油 ごま	812Kcal 31.6g 23.1g 3.5g
13	月		ごはん	牛乳 サイダーゼリー さばのピリ辛焼き 肉じゃが 塩昆布きゅうり	さば 豚肉	牛乳 昆布	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油	875Kcal 32.0g 28.7g 2.5g
14	火		ごはん	牛乳 ★イカメンチカツ すまし汁 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ いか	牛乳	人参 三つ葉 かぼちゃ いんげん	大根 キャベツ えのき 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	857Kcal 33.7g 24.8g 3.0g
15	水		コッペパン (メープルジャム)	牛乳 照り焼きチキン 米粉のあっさりシチュー グリーンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	◎人参 ブロッコリー	生姜 キャベツ にんにく 枝豆 玉ねぎ コーン	パン ジャム じゃがいも 米粉	油	776Kcal 35.0g 29.4g 3.7g
食育の日				牛乳 豆乳プリン	鶏肉	牛乳	にら	ねぎ レモン	米	ごま油	865Kcal
16	木		ごはん	富里ポークのねぎ塩炒め 酒々井みそ汁 和風サラダ	鶏肉 みそ	のり	人参 大根の葉 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 もやし えのき にんにく	米 澱粉 砂糖 プリン	油	35.4g 28.6g 3.0g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましたは、小袋のドレッシング等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。



学校給食摂取基準(12~14歳)		当月平均
エネルギー: 830Kcal		822Kcal
たんぱく質: 27~42g		33.0g
脂質: 18.4~27.7g		26.4g
食塩相当量 2.5g未満		2.9g

今月の目標

暑さに負けない食事をしよう！

暑さが一段と厳しくなってきました。急な温度と湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。また、食欲不振からさっぱりとしたそうめんだけなど、炭水化物に偏った食事になりがちです。今回は、暑さに負けない食事のポイントをご紹介します。

●栄養バランスのよい食事を！

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて
バランスよく食べましょう。

●ビタミンB群で疲労回復！

ビタミンB群はエネルギー代謝を円滑
にして疲労回復に効果があります。

●夏野菜をたっぷり食べよう！

栄養価が高く水分も多いので
おすすめです。

●香味野菜やレモンで食欲アップ！

香りや酸味は味のアクセントになり、
食欲がわきます。

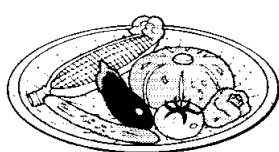
栄養バランスのよい食事を！



ビタミンB群で疲労回復！



夏野菜をたっぷり食べよう！



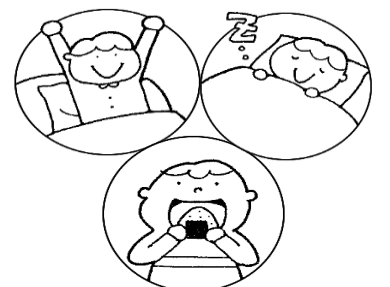
香味野菜やレモンで食欲アップ！



規則正しい

生活も大切に！

ー早起き・早寝・朝ごはんー



今月の酒々井産		今月の富里産
酒米 々 井 み そ	メ空三びね人なとちこきし豚 口芯つーぎ参すうんまゃ肉 ン菜葉マンもゲつべが ろんなつい こサイ レイ	今月の富里産

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。