7月学校給食献立予定表

令和8年　　新宿区立牛込第一中学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	水	○	ポークストロガノフ・キャロットライス 海藻サラダ すいか	牛乳,豚肉,生クリーム, 海草ミックス,ちりめんじゃこ	米,バター,油,米粉,さとう,ごま	にんじん,にんにく,たまねぎ,セロリー, マッシュルーム缶,しょうが,ホールトマト,パセリ, もやし,キャベツ,こまつな,すいか	763 kcal 26.3 g
2	木	○	わかめうどん たこぺったん 抹茶ミルクゼリー　【半夏生献立】	牛乳,豚肉,かまぼこ, 乾燥わかめ,大豆,たこ,豆乳, 粉かつお,あおのり, 生クリーム	冷凍うどん,油,さとう,小麦粉, ごま	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,たけのこ, 長ねぎ,こまつな,ホールコーン,キャベツ, しょうが	772 kcal 31.3 g
3	金	○	ご飯　さばの韓国焼き 野菜と油揚げの煮びたし さつま芋汁	牛乳,さば,油揚げ,鶏肉, 豆腐,みそ	精白米,麦,さとう,ごま, こんにゃく,さつまいも	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ, ほうれんそう,みずな,ごぼう,だいこん,こまつな	771 kcal 33.2 g
6	月	○	マーボー丼 じゃこサラダ 中華スープ	牛乳,豚肉,大豆,みそ,豆腐, 乾燥わかめ,ちりめんじゃこ, 鶏肉	米,麦,油,さとう,でんぷん, ごま,はるさめ	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,にら, にんじん,こまつな,キャベツ,もやし, 干ししいたけ	765 kcal 33.9 g
7	火	○	七夕ちらしずし じゃがいものそぼろ煮 天の川汁　七夕ゼリー　【七夕献立】	牛乳,油揚げ,あなご,卵,鶏肉	米,さとう,油,じゃがいも, でんぷん,カット麩,そうめん	にんじん,干ししいたけ,かんぴょう, さやいんげん,たまねぎ,さやえんどう, 長ねぎ,こまつな,ぶどうジュース,サイダー	778 kcal 30.4 g
8	水	○	きなこ揚げパン カレーポークビーンズ バジルドレッシングサラダ	牛乳,きな粉,ベーコン,豚肉, 大豆,生クリーム	コッペパン,さとう,油, じゃがいも,バター,米粉	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, ホールトマト,さやいんげん,もやし,きゅうり, キャベツ,りんご,バジル（生）	756 kcal 31.6 g
9	木	○	ご飯　銀さわらの西京焼き ひじきの煮物　鶏五目汁 メロン	牛乳,さわら,みそ,芽ひじき, 大豆,さつま揚げ,鶏肉, 油揚げ	米,麦,油,さとう,こんにゃく, さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,メロン, こまつな,さやいんげん	764 kcal 34.9 g
10	金	○	パエリア　スパニッシュオムレツ ソパデ・アホ（スペイン風スープ） サングリア風ゼリー　【スペイン料理】	牛乳,鶏肉,いか,えび,あさり, レンズまめ,卵,チーズ, 生クリーム,ベーコン	米,バター,油,じゃがいも, でんぷん,パン粉,さとう	にんにく,たまねぎ,しめじ,ピーマン,赤ピーマン, ほうれんそう,しょうが,にんじん,パセリ, オレンジジュース	773 kcal 35.8 g
13	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 大豆じゃこサツマイモの甘辛煮 みだくさんみそ汁	牛乳,鶏肉,高野豆腐,大豆, ちりめんじゃこ,みそ	米,麦,油,さとう,でんぷん, さつまいも,ごま,こんにゃく, じゃがいも	しょうが,にんじん,干ししいたけ,さやいんげん, ごぼう,だいこん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな	810 kcal 32.6 g
14	火	○	冷やし中華麺 ちくわの二色揚げ アセロラゼリー	牛乳,ハム,焼き豚,卵, 焼き竹輪,あおのり	冷凍ラーメン,油,ごま,三温糖, 小麦粉,でんぷん,さとう	もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,しょうが, 長ねぎ,アセロラジュース	762 kcal 35.1 g
15	水	○	ご飯　魚のトマトソース焼き ビーフンソテー　塩豚汁 冷凍洋なし	牛乳,メルルーサ,粉チーズ, 豚肉,油揚げ	米,麦,油,バター,ビーフン, こんにゃく,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,パセリ,もやし たけのこ(水煮),にんじん,干ししいたけ,キャベツ, えのきたけ,ぶなしめじ,だいこん,にら,長ねぎ,	759 kcal 31.6 g
16	木	○	夏野菜入りカレーライス わかめサラダ　ゆでとうもろこし 【飲み物セレクト給食】 ①牛乳②オレンジジュース③グレープジュース④緑茶	牛乳,豚肉,乾燥わかめ, ツナ缶	米,油,じゃがいも,はちみつ, バター,小麦粉,さとう,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん, かぼちゃ,ズッキーニ,なす,ホールトマト,りんご, もやし,キャベツ,こまつな,とうもろこし	859 kcal 28.8 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
7月分　1日あたりの平均	778	32.1
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

暑さに負けない体づくりを！

いよいよ夏休みが始まります。すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。
こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、バランスのとれた食事をしっかりとって体力を付け、暑さに負けない体づくりをしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の３つをそろえましょう。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類

主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

◆給食がない日は「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ１杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を意識してとりましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト　牛乳　小魚　ごま　小松菜　切干し大根　チーズ　干しえび　ひじき　豆腐

ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ　いわし　ほししいたけ　さけ

7/7 七夕

今年は7月26日
土用の丑の日
ウナギ