

7月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立牛込第三中学校

実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
			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	
1	水	ごはん 牛乳 魚のねぎだれ焼き 磯和え 冬瓜汁	牛乳, さわら, わかめ, みそ	精白米, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, とうがん, にんじん, たまねぎ, こまつな	744 kcal 31.8 g 18.9 g 2.7 g
2	木	わかめうどん 牛乳 じゃがたこ揚げ 甘酢和え 梅ゼリー【半夏生の献立です】	牛乳, 豚肉, わかめ, あおのり, かまぼこ, たこ, 粉寒天	冷凍うどん, さとう, 油, じゃがいも, でんぷん	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, 葉ねぎ, キャベツ, 紅しょうが, もやし, 梅シロップ	785 kcal 26.4 g 18.6 g 4.2 g
3	金	プルコギ丼 牛乳 もやしのナムル 春雨スープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, ごま油, はるさめ, さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく, しょうが, にら, 赤ピーマン, しょうが, もやし, こまつな, 長ねぎ, だいずもやし	769 kcal 28.6 g 23.0 g 3.0 g
6	月	とうもろこしごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが みょうがと野菜のあえ物	牛乳, 豚肉	精白米, 米粒麦, バター, 油, じゃがいも, しらたき, さとう	とうもろこし, たまねぎ, 赤ピーマン, 長ねぎ, キャベツ, みょうが, きゅうり	779 kcal 24.5 g 20.3 g 3.1 g
7	火	七夕天の川うどん 牛乳 から揚げ コーンサラダ 星空キラキラフルーツポンチ 【3年生の保健給食委員会が考えた 七夕の献立です】	牛乳, ちらしかまぼこ, 鶏肉	細うどん, さとう, 油, でんぷん, 米粉	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, オクラ, しょうが, キャベツ, こまつな, ホールコーン, ぶどうジュース, パイン缶, 桃缶, みかん缶, ナタデココ (星型)	753 kcal 32.6 g 20.9 g 3.7 g
8	水	かやくごはん 牛乳 お好み焼き風卵焼き 船場汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉, あさりむきみ, 卵, 花かつお, あおのり, 塩さば	精白米, 米粒麦, 油, つきこんにやく, さとう	干しいたけ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, 紅しょうが, 葉ねぎ, だいこん, 長ねぎ, こまつな	778 kcal 37.9 g 28.4 g 2.8 g
9	木	ガバオライス 牛乳 ヤムウンセン 果物【小玉すいか】 【タイ料理の献立です】	牛乳, 鶏肉, 大豆, むきえび	精白米, 米粒麦, 油, さとう, ごま油, はるさめ	にんにく, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, バジル, キャベツ, もやし, にんじん, トマト, ライム, 小玉すいか	749 kcal 30.6 g 19.8 g 2.1 g
10	金	ごはん 牛乳 肉豆腐 みそドレサラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	精白米, 油, さとう, つきこんにやく	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, だいこん, キャベツ, こまつな	752 kcal 29.5 g 22.9 g 2.6 g
13	月	サバサンド 牛乳 鶏肉のチョルバ レモネードゼリー 【トルコ料理の献立です】	牛乳, さば, 鶏肉, あさりむき み, レンズまめ, 粉寒天	丸パン, 油, でんぷん, さとう, オリーブ油, バター	キャベツ, 赤たまねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, レモン, オレンジジュース	818 kcal 36.2 g 36.2 g 3.7 g
14	火	ごはん 牛乳 四川豆腐 糸寒天サラダ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 糸寒天	精白米, 油, さとう, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, こまつな, もやし, キャベツ	798 kcal 31.1 g 27.7 g 2.6 g
15	水	太刀魚丼 牛乳 ツナと野菜の和え物 みそ汁	牛乳, 太刀魚, ツナ缶, みそ, わかめ	精白米, 油, でんぷん, さとう, じゃがいも	しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな, たまねぎ, 長ねぎ	744 kcal 27.8 g 25.0 g 3.1 g
16	木	ラトウイユスパゲティ 牛乳 ポテトのガーリックチーズ焼き フルーツヨーグルト	牛乳, ベーコン, チーズ, プレーンヨーグルト	スパゲッティ, 油, さとう, じゃがいも	にんにく, セロリ, たまねぎ, なす, ズッキーニ, ホールトマト (缶), パイン缶, みかん缶, 桃缶	820 kcal 31.8 g 27.3 g 2.7 g
17	金	ターメリックライス 発酵乳 バターチキンカレー ひよこ豆のサラダ チャイ風ゼリー	ジョアプレーン, 鶏肉, プレーンヨーグルト, 調理用牛乳, 生クリーム, ひよこまめ, 粉寒天	精白米, 米粒麦, 油, さとう, バター, でんぷん	にんにく, しょうが, たまねぎ, ホールトマト (缶), にんじん, こまつな, キャベツ	894 kcal 30.3 g 28.5 g 2.1 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。



もうすぐ夏休みが始まります！

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たいめんだけで食事を済ませたり、食事をとらなかつたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。

1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう！

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？



7/7 七夕



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

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、ごま、小松菜、きりぼろ切干し大根、ひじき、豆腐

ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。



◆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杯程度の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。