



# 7月給食予定献立表



(酒々井中)

※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。

すいすいキッチン

2026年度

| 日      | 曜日 | スプーン | 献立名                |  | 主な食品と働き・多く含まれる栄養素          |                        |                             |  |                                   |                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品       | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜                 | 4群<br>その他の野菜<br>果物                           | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖            | 6群<br>油脂       |                                   |
| 1      | 水  | スプーン | セルフサンド             | 牛乳 型抜きチーズ<br>⇒(丸パン・ハンバーグトマトソース)<br>野菜スープ<br>富里産メロン | 豚肉<br>鶏肉                   | 牛乳<br>チーズ              | 人参<br>トマト<br>ほうれん草          | 玉ねぎ<br>にんにく<br>メロン                           | パン<br>砂糖<br>じゃがいも<br>澱粉           | 油<br>オリブオイル    | 778Kcal<br>34.7g<br>31.7g<br>2.8g |
| 2      | 木  | スプーン | ごはん                | 牛乳<br>★たらフライ<br>もすくのみそ汁<br>もやしとこまつなの和え物            | 豚肉 たら<br>油揚げ<br>豆腐<br>みそ   | 牛乳<br>もすく              | ◎人参<br>オクラ<br>こまつな          | 玉ねぎ<br>もやし                                   | 米<br>砂糖<br>パン粉<br>小麦粉             | 油<br>ごま        | 800Kcal<br>33.8g<br>25.2g<br>2.7g |
| 3      | 金  | スプーン | チャーハン              | 牛乳<br>むらさきいももち<br>中華スープ<br>肉野菜炒め                   | 豚肉<br>鶏肉<br>かまぼこ           | 牛乳                     | ◎人参<br>チンゲンサイ               | コーン 筍<br>椎茸 キャベツ<br>ねぎ もやし<br>玉ねぎ            | 米 砂糖<br>さつまいも<br>小麦粉 春雨<br>澱粉 もち粉 | 油<br>ごま        | 802Kcal<br>30.5g<br>24.0g<br>3.0g |
| 6      | 月  | スプーン | 夏野菜<br>カレーライス      | 牛乳<br>⇒(玄米ごはん・夏野菜カレー)<br>富里産とうもろこし<br>フルーツナタデココ    | 豚肉 大豆                      | 牛乳                     | 人参<br>かぼちゃ                  | にんにく 枝豆 生姜<br>とうもろこし なす<br>玉ねぎ みかん<br>黄桃 パイン | 米<br>玄米                           | 油              | 853Kcal<br>26.1g<br>20.5g<br>1.9g |
| セブタ 献立 |    |      |                    |  |                            |                        |                             |  |                                   |                |                                   |
| 7      | 火  | スプーン | 酒々井産3匹加の<br>鶏てりごはん | 牛乳<br>厚焼きたまご<br>七タ汁<br>富里人参サラダ                     | 豚肉<br>卵<br>かまぼこ            | 牛乳                     | 人参                          | 玉ねぎ 生姜<br>大根 レモン<br>ねぎ<br>きゅうり               | 米 麩<br>澱粉 セリー<br>砂糖<br>そうめん       | 油<br>ごま        | 843Kcal<br>31.7g<br>28.5g<br>3.1g |
| 8      | 水  | スプーン | ごはん                | 牛乳<br>あじの揚げ煮ユーリン風<br>肉団子と空芯菜のスープ<br>ホイコーロー         | あじ<br>豚肉<br>肉団子            | 牛乳                     | 人参<br>空芯菜<br>◎ピーマン          | 玉ねぎ キャベツ<br>えのき 生姜<br>ねぎ にんにく<br>筍           | 米<br>澱粉<br>砂糖                     | ごま油<br>油<br>ごま | 803Kcal<br>36.0g<br>24.0g<br>2.8g |
| 9      | 木  | スプーン | ツナトマト<br>パンネ       | 牛乳<br>ささみのレモンソース<br>カラフルサラダ<br>コアラパン               | 豚肉 ツナ<br>鶏肉                | 牛乳                     | トマト<br>パセリ<br>ブロッコリー<br>人参  | 玉ねぎ レモン<br>セロリ コーン<br>マッシュルーム<br>にんにく        | パン<br>パンネ<br>砂糖<br>澱粉             | オリブオイル<br>油    | 800Kcal<br>35.7g<br>28.6g<br>2.8g |
| 10     | 金  | スプーン | わかめごはん             | 牛乳<br>揚げさつまいもの甘酢炒め<br>豆腐のみそ汁<br>おかか和え              | 豚肉 みそ<br>油揚げ<br>豆腐<br>かつお節 | 牛乳<br>わかめ              | いんげん<br>人参<br>大根の葉<br>ほうれん草 | 玉ねぎ<br>大根<br>えのき<br>もやし                      | 米<br>さつまいも<br>砂糖                  | 油<br>ごま        | 812Kcal<br>31.6g<br>23.1g<br>3.5g |
| 13     | 月  | スプーン | ごはん                | 牛乳 サイダーゼリー<br>さばのピリ辛焼き<br>肉じゃが<br>塩昆布きゅうり          | さば<br>豚肉                   | 牛乳<br>昆布               | 人参                          | にんにく 生姜<br>玉ねぎ 枝豆<br>キャベツ<br>きゅうり            | 米<br>砂糖<br>じゃがいも<br>ゼリー           | 油<br>ごま油       | 875Kcal<br>32.0g<br>28.7g<br>2.5g |
| 14     | 火  | スプーン | ごはん                | 牛乳<br>★イカメンチカツ<br>すまし汁<br>かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮<br>いか      | 鶏肉<br>豚肉<br>厚揚げ<br>いか      | 牛乳                     | 人参<br>三つ葉<br>かぼちゃ<br>いんげん   | 大根 キャベツ<br>えのき 玉ねぎ<br>生姜<br>にんにく             | 米<br>砂糖<br>パン粉<br>小麦粉             | 油              | 857Kcal<br>33.7g<br>24.8g<br>3.0g |
| 15     | 水  | スプーン | コッペパン<br>(メ-ブルガヤ)  | 牛乳<br>照り焼きチキン<br>米粉のあっさりシチュー<br>グリーンサラダ            | 鶏肉<br>豚肉                   | 牛乳                     | ◎人参<br>ブロッコリー               | 生姜 キャベツ<br>にんにく 枝豆<br>玉ねぎ<br>コーン             | パン<br>ジャム<br>じゃがいも<br>米粉          | 油              | 776Kcal<br>35.0g<br>29.4g<br>3.7g |
| 食育の日   |    |      |                    |  |                            |                        |                             |  |                                   |                |                                   |
| 16     | 木  | スプーン | ごはん                | 牛乳 豆乳プリン<br>富里ボークのねぎ塩炒め<br>酒々井みそ汁<br>和風サラダ         | 豚肉<br>鶏肉<br>みそ             | 牛乳<br>のり               | にら<br>人参<br>大根の葉<br>ほうれん草   | ねぎ レモン<br>玉ねぎ 白菜<br>もやし えのき<br>にんにく          | 米<br>澱粉<br>砂糖<br>プリン              | ごま油<br>油       | 865Kcal<br>35.4g<br>28.6g<br>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。  
★印につきましては、小袋のドレッシング等がつかます。  
◎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。

|                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| <p><b>栄養バランスのよい食事を!</b></p> | <p><b>ビタミンB群で疲労回復!</b></p>    |
| <p><b>夏野菜をたっぷり食べよう!</b></p> | <p><b>香味野菜やレモンで食欲アップ!</b></p> |

規則正しい生活も大切に!



- 今月の富里産
- 豚肉
  - じゃがいも
  - キャベツ
  - こまつな
  - チンゲンサイ
  - とうもろこし
  - なす
  - 人参
  - ねぎ
  - ピーマン
  - 三つ葉
  - 空芯菜
  - メロン
  - 今月の酒々井産
  - コシヒカリ等米
  - 酒々井みそ