

令和8年度 7月 献立表 中学校

	月	火	水	木	金	
こんだて	中学生平均 エネルギー：788 kcal たんぱく質：31.9 g 脂質：24.6 g カルシウム：366 mg	今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも・なす きくらげ・アスパラ トマト・スッキーニ ピーマン・フロッキー レタス・きゅうり		1	2 827kcal えだまめごはん キャベツのみそ汁 ほっけフライ 肉じゃが	3 771kcal ビビンバ (麦ごはん) わかめスープ 大学芋
	あか	・牛乳は毎日つきます。・白にちの横の数字は、エネルギー量で		中体連 球技大会 (給食なし)	えだまめ、こんぶ、油あげ、かつお、みそ、ほっけフライ、ぶたにく	ぶたにく、わかめ
	き	す。・塩分量はめん類の汁を残した量です。			こめ、油、じゃがいも、砂糖	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、ごま、さつまいも
	みどり	・うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。			キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん
こんだて	6 792kcal ごはん キャベツの塩豚汁 肉団子 なめたけ和え	7 720kcal 七夕冷やしうどん とり天 七夕マスカットゼリー	8 839kcal ごはん わかめのみそ汁 さばのソース焼き 和風ツナサラダ	9 781kcal 背割りコッペパン チリコンカン ホワイトシチュー コールスローサラダ	10 760kcal 焼き豚チャーハン 卵スープ 揚げしゅうまい ベビーパイン	
	あか	ぶたにく、こんぶ、かつお、和風肉団子	わかめ、かつお、こんぶ、みそ、さば、ツナ	牛乳、ぶたにく、たいず、えだまめ、とりもも、とりむね、白花生、スキムミルク、ハム	チャーシュー、たまご、とうふ、ポークシユウマイ	
	き	こめ、ごま油	うどん、小麦粉、片栗粉、油	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	コッペパン、油、砂糖、バター、じゃがいも、小麦粉、ホワイトルフ、コーン、ノンエッグマヨネーズ	こめ、ごま油、マロニー、油
	みどり	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、なめたけ	ほうれんそう、ねぎ、オクラ、にんじん、七夕マスカットゼリー	えのき、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、ケチャップ、フロッキー、キャベツ、きゅうり	ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、レタス、キャベツ、パイナップル
こんだて	13 859kcal ごはん さつまい 白身魚フライ チャプチェ	14 755kcal 醤油ラーメン チンゲン菜のナムル フルーツ白玉	15 759kcal たきこみごはん じゃがいものみそ汁 洋風たまごやき キャベツの塩昆布和え	16 714kcal ごはん 肉団子汁 照り焼きチキン ひじきの炒め煮	開校記念日	
	あか	とりむね、とうふ、みそ、こんぶ、かつお、白身魚フライ、ぶたにく	とりもも、とりむね、油あげ、わかめ、かつお、こんぶ、みそ、たまご、ベーコン	つくね、とりにく、ひじき、たいず、油あげ		
	き	こめ、さつまいも、こんにゃく、油、はるさめ、ごま油	ラーメン、油、ラーメンスープのもと、砂糖、ごま油、ごま、白玉	こめ、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、ごま油、ごま		こめ、しらたき、砂糖、油
	みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、みかん、バナナ	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり		はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ
こんだて	20  海の日	21 790kcal なすとトマトの ミートスパゲティ あさりのサラダ 黄桃	22 769kcal ごはん 豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き 揚げ肉じゃが	23 724kcal バターパン ポトフ アスパラグラタン イタリアンサラダ 元氣ヨーグルト	24 874kcal 夏野菜カレー (麦ごはん) 和風サラダ りんご	
	あか	ぶたにく、だいず、あさり	とうふ、油あげ、かつお、こんぶ、みそ、鮭、ぶたにく、えだまめ	ウインナー、ベーコン、チーズ、牛乳、ツナ、元氣ヨーグルト	ぶたにく、牛乳、白花生、じゃこ	
	き	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	こめ、じゃがいも、油、砂糖	バターパン、じゃがいも、マカロニ、コーン、油、小麦粉、バター、砂糖、油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、香辛、館フレック、バーモンドフレック、砂糖、ごま油、ごま	
	みどり	にんじん、たまねぎ、なす、ケチャップ、トマト、きゅうり、キャベツ、おうとう	ほうれんそう、たまねぎ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、アスパラ、フロッキー、セロリ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、スッキーニ、トマト、りんご、だいこん、きゅうり	



暑さに負けない体づくりを!

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、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



冷たいものの

摂りすぎに注意!

冷たいものの摂りすぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になりやすくなります。

こまめに水分補給を!

熱中症予防のためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。

1日3食 しっかりと!

朝・昼・夕、バランスのよい食事をしましょう。また、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。