

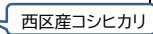


7月 給食献立表



令和8年度7月
新潟市立皆野木中学校

暑い日が続く、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをするのが大切です。規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
1日 (水)	ごはん 					米		エネルギー 772 kcal
	中華風コーンスープ	木綿豆腐		にんじん チンゲンサイ	ホールコーン たまねぎ クリームコーン	でん粉	ごま油	たんぱく質 25.0 g
	春巻	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ ししいだけ	でん粉 小麦粉 米粉 砂糖	揚げ油 油 ごま油	脂質 19.7 g
	チャプチェ	牛肉 豚肉		にんじん	にんにく たけのこ きゅうり きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.1 g
	牛乳		牛乳					
2日 (木)	ソフトめん					小麦粉		エネルギー 778 kcal
	ミートソース	豚肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース キャベツペースト	でん粉 砂糖 米粉	油 ラード	たんぱく質 33.7 g
	もやしのごまトレンジングあえ		わかめ		もやし きゅうり ホールコーン	砂糖	すりごま 油	脂質 24.5 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 3.1 g
3日 (金)	ごはん					米		エネルギー 829 kcal
	夏野菜汁	ベーコン 生揚げ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	じゃがいも		たんぱく質 32.1 g
	さばのみど煮	さば みそ				砂糖		脂質 30.8 g
	塩もみ				キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
6日 (月)	梅ごはん				梅	米 でん粉		エネルギー 811 kcal
	もずくのみど汁	木綿豆腐 みそ	もずく		えのきたけ ねぎ			たんぱく質 27.1 g
	なすとかぼちゃのどぼろあん	豚肉		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	揚げ油 油	脂質 30.7 g
	アーモンド						アーモンド	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
7日 (火)	ごはん					米		エネルギー 736 kcal
	七タそうめん汁	かまぼこ(魚肉)		にんじん オクラ	えのきたけ	そうめん(小麦) 麩(小麦)		たんぱく質 27.3 g
	いかのたつた揚げ	いか			しょうが	でん粉	揚げ油	脂質 17.3 g
	五色漬け 		昆布	こまつな にんじん	だいこん たくあん キャベツ			食塩相当量 2.8 g
	七タゼリー		寒天		レモン ぶどう みかん	砂糖 水あめ	油	
	牛乳 		牛乳					
8日 (水)	ごはん					米		エネルギー 763 kcal
	八宝菜	あさり ほたて 豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	だけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	でん粉	油 ごま油	たんぱく質 34.2 g
	ごま酢あえ			こまつな	切干しだいこん もやし	砂糖	ねりごま すりごま	脂質 20.9 g
	ミルクデザート		牛乳 練乳			水あめ 砂糖		食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
9日 (木)	ごはん					米		エネルギー 818 kcal
	ハヤシライスソース	豚肉 レンズ豆		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツペースト	じゃがいも でん粉 砂糖 米粉	油 ラード	たんぱく質 24.5 g
	甘夏サラダ				キャベツ きゅうり 甘夏		油	脂質 23.5 g
	とうもろこし				とうもろこし			食塩相当量 2.1 g
	牛乳		牛乳					
10日 (金)	ごはん					米		エネルギー 748 kcal
	キャベツのみど汁	生揚げ みそ			キャベツ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 31.6 g
	にぎずの南蛮漬け		にぎす		しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	揚げ油 ごま油	脂質 21.4 g
	大豆の磯煮	鶏肉 だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
13日 (月)	ごはん					米		エネルギー 701 kcal
	夏野菜の卵とじ	牛肉 卵		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ごぼう	しらたき 砂糖		たんぱく質 27.1 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖		脂質 20.9 g
	かおりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり 青じそ	砂糖 でん粉		食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					

14日 (火)	枝豆ごはん				えだまめ	米		エネルギー	747 kcal
	玉ねぎのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	たまねぎ			たんぱく質	26.3 g
	じゃがいものカレーきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 油	脂質	23.3 g
	アツルシャーベット				りんご	砂糖		食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
15日 (水)	ごはん					米		エネルギー	828 kcal
	夏豚汁	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	33.1 g
	鮭チーズフライ	鮭	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質	29.5 g
	切り昆布の煮つけ	油揚げ だいず	昆布	にんじん		つきこんにゃく 砂糖	油	食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
16日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー	711 kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ 砂糖		たんぱく質	32.7 g
	豆腐のスープ	木綿豆腐 豚肉		にんじん	ねぎ もやし			脂質	27.5 g
	ミートボール ケチャップ味	豚肉 だいず			たまねぎ しょうが にんにく	米パン粉 でん粉 米粉 砂糖 こんにゃく粉	油	食塩相当量	3.3 g
	アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	切干しだいこん キャベツ	砂糖	アーモンド粉 アーモンド		
17日 (金)	ごはん					米		エネルギー	798 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	たんぱく質	31.0 g
	鉄火みそ	だいず みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質	20.7 g
	きゅうりの甘酢あえ		わかめ		みかん きゅうり	砂糖		食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
20日 (月)	海の日 								
21日 (火)	ごはん					米		エネルギー	749 kcal
	もずく丼の具	豚肉	もずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン	砂糖 でん粉	ごま油 油	たんぱく質	25.8 g
	たまご入りにんじんしりしり	卵 ツナ		にんじん	もやし		油	脂質	24.9 g
	冷凍パン				パインアップル	砂糖		食塩相当量	3.1 g
	牛乳		牛乳						
22日 (水)	ごはん					米		エネルギー	887 kcal
	こんぶふりかけ		昆布 のり		抹茶	米 でん粉 砂糖		たんぱく質	34.9 g
	じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ			たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		脂質	32.6 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	食塩相当量	2.9 g
	切干ナポリタン	レバー入りウインナー		にんじん 青ピーマン	切干しだいこん たまねぎ ふなしめじ	砂糖	油		
23日 (木)	ごはん					米		エネルギー	833 kcal
	夏野菜のカレー	レバー入りウインナー 豚肉		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが	じゃがいも でん粉 砂糖 米粉 さつまいもパウダー	揚げ油 油 ラード	たんぱく質	25.4 g
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン		油	脂質	26.0 g
	セレクトデザート バナナアイス	豆乳				水あめ 砂糖	油	食塩相当量	2.7 g
	チョコアイス	豆乳				水あめ 砂糖	油 ココアパウダー カカオ		
	いちごアイス	豆乳			いちご	水あめ 砂糖	油		
	牛乳		牛乳						

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。

夏バテ対策！暑さに負けないための食事のポイント

①しっかり食べよう！朝ごはん



朝食は1日の活力になります。食べる時間が足りない人は生活習慣を見直して、主食・主菜・副菜のそろった朝食を心がけましょう。

②のどが乾いたら麦茶や牛乳を飲もう！



ジュースにはたくさん砂糖が入っています。普段の水分補給はミネラルの多い麦茶や牛乳などがおすすめです。またのどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

③色の濃い野菜を食べよう！



色の濃い野菜には、体の抵抗力を高める働きがあります。色の濃い野菜は脂溶性（油に溶ける）ビタミンを多く含んでいるので、炒め物などにして食べましょう。

④卵・肉・魚・豆製品などのたんぱく質をしっかりとろう！



暑い時に食べたくなるのは、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると、夏バテの原因になります。おかずも意識して食べましょう。