

令和8年



7月 大和高田市学校給食献立表



中学校版

日	曜日	献立名	食 品 名						栄養価			
			魚・肉・卵・大豆製品など		やさしいその加工品くものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど					
			血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる					
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質				
1	水	 ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ白玉	豆腐 豚肉	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ きゅうり 土しょうが 黄桃 にんにく みかん 干しいたけ パインアップル	米 さとう 片栗粉 はるさめ 米粉だんご	油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	774 27.4 21.6	Kcal g g	
2	木	 カレードッグ トマトスープ ヨーグルト	粗挽きウインナー 豚肉 だいず 鶏肉	ヨーグルト	ショア(マスカット) トマト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	798 36.8 26.9	Kcal g g
3	金	 麦入りごはん さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 豚汁	さばのみそ煮 鶏肉 平天 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 こまつな	大根	米 麦 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	729 31.5 26.3	Kcal g g	
6	月	 キャラメル揚げパン ふわふわ卵とほうれん草のソテー ワンドンスープ	ふわふわ卵 ウインナー ワンドン 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	はくさい もやし	パン ミルクキャラメル	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	777 26.3 35.3	Kcal g g	
7	火	 ごはん 星型ハンバーグ みそマヨ和え そうめんのすまし汁 セタゼリー	ハンバーグ ツナ みそ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	トマト にんじん 枝豆 青ねぎ	キャベツ	米 さとう 片栗粉 三輪そうめん セタゼリー	マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	794 29.3 27.1	Kcal g g	
8	水	 減量ごはん わかめラーメン 揚げぎょうざ プチゼリー(りんご)	豚肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし コーン にんにく	米 中華めん プチゼリー(りんご)	油	エネルギー たんぱく質 脂質	771 22.4 24	Kcal g g	
9	木	 コッペパン 照り焼きチキン ジャーマンポテト 豆乳スープ ミルク	照り焼きチキン ベーコン 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ にんにく	パン じゃがいも ミルク	油	エネルギー たんぱく質 脂質	762 36.4 24.3	Kcal g g	
10	金	 麦入りごはん とりチリ 切干大根のナムル 中華スープ	若鶏でんぶ付 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら トマト	たまねぎ 白ねぎ にんにく 切干しいたけ コーン えのきたけ	米 麦 さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	794 30.1 32.2	Kcal g g	
13	月	 ガーリックパン オムレツ 野菜スープ ぶどうシャーベット	オムレツ 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	パン ぶどうシャーベット	ソフトタイプマーガリン 油	エネルギー たんぱく質 脂質	849 25.5 45.7	Kcal g g	

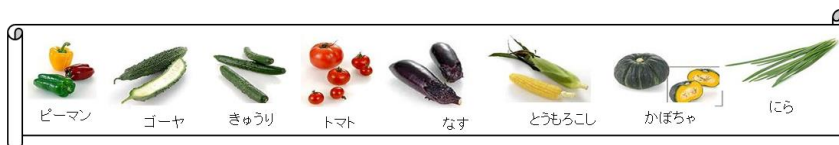
※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。

※ 都合により給食内容を変更することがあります。

※ この献立の栄養価は食品成分表八訂で計算しています。



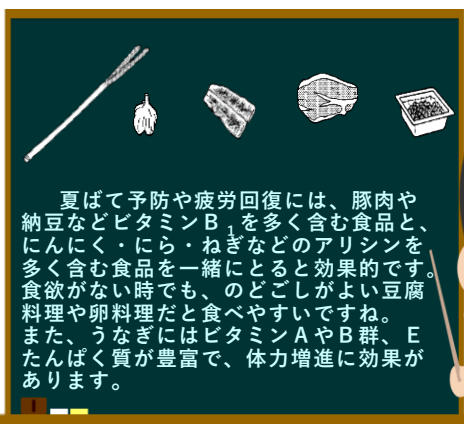
旬の食べ物



★今月の カミカミメニュー

8日(水)

揚げぎょうざ



7月7日(火)は、
七夕献立です。
★星型ハンバーグ
★みそマヨ和え
★そうめんのすまし汁
★セタゼリー

水分補給、なぜ必要？



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどで体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

朝ごはん&水分補給

予防のポイント

食事・睡眠をしっかりととり、体調を整える



水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

