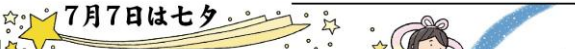


# 令和8年7月予定献立表

白岡市（中学校）

| 日 | 曜日 | 主な材料とその働き（アレルゲン含む） |                |          |                     | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|---|----|--------------------|----------------|----------|---------------------|-----------------|--------------|
|   |    | 献立名                | かや熱になるもの       | 血や肉になるもの | 体の調子をととのえるもの        |                 |              |
| 1 | 水  | キムチチャーハン           | 米 麦 ごま油        | 焼き豚 なた   | にんじん ねぎ にんにく 白菜キムチ  | 806             | 26.0         |
|   |    | 牛乳【乳】              |                | 牛乳       |                     |                 |              |
|   |    | 春巻き【小麦】            | 油              | 春巻き      |                     |                 |              |
|   |    | ナムル                | ごま油 砂糖         |          | もやし にんじん 小松菜        |                 |              |
|   |    | 中華コーンスープ【卵】        | でん粉            | 卵 鶏肉     | にんじん 玉ねぎ とうもろこし     |                 |              |
|   |    |                    |                |          |                     |                 |              |
| 2 | 木  | ごはん                | 米              |          |                     | 808             | 35.0         |
|   |    | 牛乳【乳】              |                | 牛乳       |                     |                 |              |
|   |    | さばのごまみそ焼き          | 砂糖 ごま          | さば みそ    | しょうが                |                 |              |
|   |    | キャベツのおひたし          |                | かつお節     | キャベツ もやし ほうれん草      |                 |              |
|   |    | とうがんのそぼろ煮          | 油 でん粉          | 豚肉 厚揚げ   | とうがん にんじん 玉ねぎ 枝豆    |                 |              |
| 3 | 金  | ロールパン【小麦】          | パン             |          |                     | 819             | 30.6         |
|   |    | 牛乳【乳】              |                | 牛乳       |                     |                 |              |
|   |    | 鶏とポテトのオーロラソース      | じゃがいも でん粉 油 砂糖 | 鶏肉       |                     |                 |              |
|   |    | グリーンサラダ            | ドレッシング         |          | 大根 きゅうり 水菜 ブロッコリー   |                 |              |
|   |    | コンソメスープ            | じゃがいも          | ウインナー    | にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ |                 |              |
| 6 | 月  | ごはん                | 米              |          |                     | 817             | 30.4         |
|   |    | 牛乳【乳】              |                | 牛乳       |                     |                 |              |
|   |    | ホキのコーンマヨネーズ焼き      | ノンエッグマヨネーズ     | ホキ       | とうもろこし              |                 |              |
|   |    | ごま和え               | ごま 砂糖          |          | キャベツ きゅうり にんじん      |                 |              |
|   |    | 肉じゃが               | 油 じゃがいも 砂糖     | 豚肉       | にんじん 玉ねぎ こんにゃく      |                 |              |
| 7 | 火  | わかめごはん             | 米              | わかめごはんの素 |                     | 796             | 35.0         |
|   |    | 牛乳【乳】              |                | 牛乳       |                     |                 |              |
|   |    | ささみフライ【小麦】         | 小麦粉 パン粉 油      | 鶏肉       |                     |                 |              |
|   |    | 磯香和え               |                | のり       | ほうれん草 もやし にんじん      |                 |              |
|   |    | 七タ汁【小麦】            | ふ そうめん         | 鶏肉 なた    | にんじん しいたけ 小松菜       |                 |              |
|   |    | 七タゼリー              | 七タゼリー          |          |                     |                 |              |

| 日                                                                                     | 曜日 | 主な材料とその働き（アレルゲン含む）   |                      |              |                                                | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく<br>質<br>(g) |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------|----------------------|--------------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                       |    | 献立名                  | かや熱になるもの             | 血や肉になるもの     | 体の調子をととのえるもの                                   |                 |                  |
| 8                                                                                     | 水  | こどもパン【小麦】            | パン                   |              |                                                | 830             | 30.2             |
|                                                                                       |    | 牛乳【乳】                |                      | 牛乳           |                                                |                 |                  |
|                                                                                       |    | ハンバーグケチャップソース        | 砂糖                   | ハンバーグ        |                                                |                 |                  |
|                                                                                       |    | ほうれん草とコーンのソテー        | 油                    |              | ほうれんそう とうもろこし                                  |                 |                  |
|                                                                                       |    | かぼちゃのポタージュ<br>【小麦・乳】 | 小麦粉 バター じゃがいも        | 牛乳           | かぼちゃ 玉ねぎ にんじん<br>パセリ                           |                 |                  |
| 9                                                                                     | 木  | ジャージャー麺<br>（中華麺）【小麦】 | 中華麺 ごま油 砂糖 でん粉       | 豚肉 みそ        | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ たけのこ ししとう<br>ねぎ もやし きゅうり | 824             | 32.6             |
|                                                                                       |    | 牛乳【乳】                |                      | 牛乳           |                                                |                 |                  |
|                                                                                       |    | ポテトのチーズ焼き【乳】         | じゃがいも 油              | ベーコン チーズ     | 玉ねぎ                                            |                 |                  |
| 10                                                                                    | 金  | じゅうしい                | 米 油 砂糖               | 豚肉 さつま揚げ ひじき | にんじん                                           | 818             | 30.5             |
|                                                                                       |    | 牛乳【乳】                |                      | 牛乳           |                                                |                 |                  |
|                                                                                       |    | しゅうまい③【小麦】           |                      | しゅうまい        |                                                |                 |                  |
|                                                                                       |    | にんじんシリシリ             | 油 砂糖                 | まぐろ          | にんじん もやし                                       |                 |                  |
|                                                                                       |    | もずくのみそ汁              |                      | もずく 豆腐 みそ    | 小松菜 玉ねぎ                                        |                 |                  |
|                                                                                       |    | パイナップルゼリー            | パイナップルゼリー            |              |                                                |                 |                  |
| 13                                                                                    | 月  | 砂糖揚げパン【小麦】           | パン 油 砂糖              |              |                                                | 823             | 25.5             |
|                                                                                       |    | 牛乳【乳】                |                      | 牛乳           |                                                |                 |                  |
|                                                                                       |    | パンサンスー               | 春雨 砂糖 ごま油            |              | にんじん キャベツ                                      |                 |                  |
|                                                                                       |    | ボークビーンズ              | 油 じゃがいも              | 大豆 豚肉 ベーコン   | 玉ねぎ にんじん トマト                                   | 789             | 30.7             |
|                                                                                       |    | スタミナ焼肉丼<br>（ごはん）     | 米 油 砂糖 でん粉           | 豚肉           | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ にら                       |                 |                  |
|                                                                                       |    | 牛乳【乳】                |                      | 牛乳           |                                                |                 |                  |
|                                                                                       |    | 厚焼き玉子【卵・小麦】          |                      | 厚焼き玉子        |                                                |                 |                  |
| 14                                                                                    | 火  | レタスとトマトのスープ          | じゃがいも でん粉            | ウインナー        | レタス トマト もやし 玉ねぎ                                | 873             | 31.6             |
|                                                                                       |    | 夏野菜カレー【小麦】<br>（麦ごはん） | 米 麦 じゃがいも<br>油 カレールウ | 豚肉           | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ ピーマン なす トマト              |                 |                  |
| 15                                                                                    | 水  | 牛乳【乳】                |                      | 牛乳           |                                                | 873             | 31.6             |
|                                                                                       |    | 鶏のごま焼き               | ごま                   | 鶏肉           | しょうが                                           |                 |                  |
|                                                                                       |    | こんにゃくサラダ             | ドレッシング               |              | こんにゃく キャベツ きゅうり                                |                 |                  |
|                                                                                       |    |                      |                      |              |                                                |                 |                  |
|  |    |                      |                      |              |                                                | 基準栄養量           | 830 35.3         |
|                                                                                       |    |                      |                      |              |                                                | 平均栄養量           | 818 30.7         |

- ◎ はしは、毎日持ってきてみましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 8大アレルゲン（卵・小麦・そば・落花生・くるみ・乳・えび・かに）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。