



中学校 7月分 学校給食献立表

令和8年度

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	献立		体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ		
		主食等	牛乳	副食	1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 砂糖			6群 油脂・種実類	
1	水	世界の料理メキシコ 麦ごはん (メキシカンライス)		○	メキシカンライスの具 ポソレ 飲むヨーグルト	ベーコン 大豆 牛肉 豚肉 ミックスビーンズ	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ パプリカ ピーマン トマト	コーン 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	菜種油	758	★1日は、メキシコの料理です。メキシカンライスは代表的な米料理で、トマトとスパイスがきいています。ポソレは、とうもろこしと豆がたっぷり入ったスープです。メキシコではとうもろこしと豆は、欠かせない食材です。
2	木	ごはん		○	カレー風味肉じゃが きゅうりとわかめのごま酢和え	豚肉 ひよこ豆 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 しょうが きゅうり もやし	米 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま ごま油	734	
3	金	ワンローフパン チョコ大豆クリーム	○	ツナマヨオムレツ 甘夏サラダ ラビオリスープ	卵 ツナ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ 甘夏みかん キャベツ	ワンローフパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	チョコ大豆クリーム マヨネーズ 菜種油	700		
6	月	ごはん		○	春巻 冷やし中華風サラダ 中華コンスープ	豚肉 ベーコン ハム 卵	牛乳	人参 にら ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく エリンギ コーン きくらげ きゅうり キャベツ	米 春雨 でんぶん 砂糖 小麦粉 米粉	菜種油 ごま ごま油	731	★7月7日は七夕です。1年に1度だけ、ひこぼしとおりひめが出会うことができる日です。7日の給食は、天の川の星をイメージして、星形の食べ物が登場します。さがしてみましよう！
7	火	七夕献立 黒糖コッペパン		○	星形ハンバーグ・1食ケチャップ アーモンドサラダ/夏野菜のセタスープ セタパインゼリー	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	トマト 人参 オクラ	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ パイン	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド 菜種油	763	
8	水	ごはん		○	いわしのしょうが煮 オクラのごま和え 和風春雨汁	いわし かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ オクラ	しょうが しいたけ きゅうり	米 砂糖 でんぶん 春雨	菜種油 ごま	691	
9	木	宮崎県の料理 ごはん		○	チキン南蛮・1食タルタルソース 切干大根のうま煮 かねんしゅい	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ さやいんげん	しょうが こんにゃく ごぼう 切干大根	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 さつまいも	菜種油 タルタルソース	792	★9日は宮崎県の料理です。宮崎県と言ったらチキン南蛮は有名ですね。切干大根は宮崎県の特産品です。かねんしゅいは、さつまいもが入った汁で、宮崎県の郷土料理です。
10	金	ピタパン (ピタサンド)		○	チリコンカン かぼちゃサラダ 冷凍みかん	赤いんげん豆 大豆 豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり コーン みかん	ピタパン じゃがいも 砂糖	菜種油 マヨネーズ	698	
13	月	ごはん		○	鶏肉と枝豆のレモン揚げ 冬瓜のスープ	豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	冬瓜 玉ねぎ きくらげ レモン 枝豆	米 でんぶん 砂糖	菜種油	769	
14	火	背割りコッペパン (2色ドッグ)	○	焼きウインナー ツナマヨサラダ コンソメスープ	ウインナー ベーコン ツナ	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ きゅうり	コッペパン	マヨネーズ	688		
15	水	麦ごはん (夏野菜カレーライス)		○	夏野菜カレー フルーツアンドゼリー	豚肉 豆乳	牛乳	ピーマン 人参 トマト	にんにく しょうが なす 玉ねぎ 枝豆 コーン りんご みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	775	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★7月の鞍手町の地場産物は「きゅうり、じゃがいも、なす、トマト」を予定しています。



いよいよ本格的な夏の始まりです。夏バテを防ぐには、食事・睡眠をしっかりすることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日かさず食べましよう。夏休みも元気に過ごしてくださいね☆

朝ごはんをしっかり食べると…

のう えいよう
脳に栄養がいき、
べんきょう しゅうちゅう
勉強に集中できる。

からだ あたた
体が温まり、
げんき かつどう
元気に活動できる。

こころ み
心が満たされ、
き お
やる気が起きる。



夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

こんな症状があったら、夏バテかも…

だら～
授業中にボーッとしてみよう。
勉強に集中できない。

ほ～っ
体がだるくて、朝起きるのがつらい。

いらない
おなごの調子が悪い。

食欲がわかない。

夏バテを防ぐ・治すためには…

バランスよく食べる。

とり過ぎ
注意！
冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめに
する。

冷房の設定温度に
気をつける。

☆パッと食べられる おすすめ朝ごはん☆ 時間がない朝でも、サッと出してパッと食べられるものがおすすです！
ごはんだけ、パンだけ(炭水化物のみ)よりも、たんぱく質やビタミンもとれるよう意識ましよう。



納豆ごはん、卵かけごはん



ひややっこ



ヨーグルト



くだもの



きゅうりサラダ、プチトマト



インスタントの汁もの