

令和8年度 7月 月 間 献 立 表

田原本中学校

日・曜	1日(水)				2日(木)				3日(金)				6日(月)				7日(火)				8日(水)				9日(木)				10日(金)			
献立名	ごはん 牛乳 ミンチカツ キャベツのゆかり和え あすか汁				夏野菜カレー 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト				ごはん コーヒー牛乳 味付つくね やきそば				炊き込みチャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ チーズ				ごはん 牛乳 ハンバーグお肉ソースかけ ラタトゥイユ セタゼリー				スタミナライス 牛乳 みそ汁 味付小魚				ごはん 牛乳 チーズチキンカツ 切干大根の煮物 ひじきの佃煮				ごはん 牛乳 白身魚のチリソース ゆでブロッコリー 野菜スープ 豆乳アイス			
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	米	100	5		麦ごはん	100	5		米	100	5		あつという米	65	5		米	100	5		米	100	5		米	100	5		米	100	5	
	* 牛乳	1本	2		豚肉	10	1		* 牛乳	1本	2		アルファ化もち米	20	5		* 牛乳	1本	2		豚ひき肉	50	1		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2	
	* (冷)ミンチカツ	1個	1		カットかぼちゃ	30	3		ミルメーク(コーヒ)	1袋	5		水	115			(冷)ハンバーグ	1個	1		ごぼう	10	4		* (冷)チーズチキンカツ	1個	1		* (冷)白身魚フライ	1個	1	
	油	3	6		じゃがいも	30	5		* (冷)平つくね	1個	1		* (冷)スクランブルエッグ	30	1		たまねぎ	20	4		にんじん	15	3		油	3	6		油	3	6	
	トンカツソース	1袋			たまねぎ	40	4		* (冷)ポークやきそば	80	5		豚肉	20	1		油	0.5	6		(冷)むき枝豆	6	4		切干大根	10	4		にんにく	0.5	4	
	キャベツ	30	4		なす	25	4		* (冷)中華めん	5	5		にんじん	10	3		* しょうゆ(濃口)	4			大豆(国産) ゆで	10	1		豚肉	15	1		しょうが	0.5	4	
	ゆかり(乾)	0.6	3		青ピーマン	8	3		豚肉	10	1		ねぎ	3	4		酒	2			にんにく	0.5	4		(冷)ちくわ	15	1		トウバンジャン	0.1		
	鶏肉	10	1		にんじん	20	3		キャベツ	70	4		* 中華スープの素	3			さとう	1.5	5		さとう	3	5		油あげ(薄あげ)	10	1		トマトケチャップ	15	3	
	(冷)カット豆腐	30	1		* 粉チーズ	3	2		にんじん	15	3		みりん(本みりん)	4			みりん(本みりん)	5			* しょうゆ(濃口)	5			にんじん	10	3		さとう	2	5	
	油あげ(薄あげ)	10	1		* スキムミルク	3	2		たまねぎ	40	4		塩	0.05			水	5			酒	1.3			油	0.6	6		* しょうゆ(濃口)	4		
	にんじん	15	3		* カレールウ(日糧)	8	5		ウスターソース	5			こしょう	0.03			鶏肉	15	1		* 牛乳	1本	2		* しょうゆ(濃口)	4			だしの素	1		
	ごぼう(さががき)	5	4		* カレールウ(ハウス)	8	5		油	0.5	6		油	0.5	6		なす	20	4		たまねぎ	50	4		(冷)カット豆腐	30	1					
	えのきたけ	10	4		ウスターソース	3			塩	0.05			* 牛乳	1本	2		たまねぎ	50	4		青ピーマン	5	3		油あげ(薄あげ)	10	1					
	みそ	8	1		油	0.5	6		こしょう	0.03			* (冷)春巻き	1個	1		黄ピーマン	5	4		トマト水煮(缶)	30	3		にんじん	10	3		えのきたけ	5	4	
	豆乳(調整)	40	1		* 牛乳	1本	2						鶏肉	20	1		油	1	6		油	0.05			えのきたけ	10	1		みそ	10	1	
	スープストック	0.8			ツナ油漬	5	1						カットわかめ	0.8	2		塩	0.02			* チキンコンソメ	1			だしパック	3			味付小魚	1個	2	
					にんじん	10	3						(冷)カット豆腐	30	1		こしょう	0.01			トマトケチャップ	8	3									
					キャベツ	15	4						たまねぎ	15	4						(冷)セタゼリー	1個	5									
					(冷)スイートコーン	10	4						にんじん	8	3																	
					* ごまドレッシング	8	6						えのきたけ	5	4																	
					* ヨーグルト	1個	2						スープストック	3																		
													塩	0.05																		
													こしょう	0.01																		
													* 角チーズ	1個	2																	

※ お知らせ ※
今月の火曜日と金曜日の主食は『米飯(ごはん)』を
予定しています。よろしくお願ひします。

いよいよ夏本番を迎えようとしています。
暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んで食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。
もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起を心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

おやつの上手な食べ方をマスターしよう

・・・おやつのとり方3か条・・・

①時間を決める

ダラダラ食べるのはやめましょう

②内容・量を決める

1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

バナナ

ドライフルーツ

ごま

ヨーグルト

焼きいも

きな粉

せんべい

だんご

栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

おにぎり

サンドイッチ

肉まん

など

みそ汁やスープ

を合わせると

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	817 kcal
たんぱく質	28.4 g
脂質	24.7 g
カルシウム	395 mg
鉄	4.1 mg
ビタミンA	388 μg
ビタミンB1	0.83 mg
ビタミンB2	0.65 mg
ビタミンC	25 mg

6群⇒◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質 カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る ◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える ◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる
※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)