



令和8年7月予定献立表



★7月の給食目標★

給食時間を守ろう！

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主 材 料 と 働 き						栄養基準量		産地情報	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	米	四街道市
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 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			牛乳	千葉県
☆勝負に勝つ(カツ)！総体・コンクール応援献立				豚肉 卵	牛乳	にんじん	ちやし 大根	米 麦	大豆油	874	2.8	鶏肉	岩手県 千葉県
1 (水)		みそ勝つ丼 (麦ご飯)	みそカツ ごま和え きしめん汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	江戸菜 小松菜	白菜 ねぎ にんにく	きしめん 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま			豚レバー	千葉県
2 (木)		テーブル ロール	夏野菜のミートグラタン イタリアンサラダ 野菜のクリームスープ オレシ	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 ツナ 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ 小松菜 トマト ピーマン パプリカ さいやいんげん	なす スズキニ 玉ねぎ キャベツ コーン オレンジ	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	サラダ油 生クリーム	848	3.4	ハム	千葉県
3 (金)		ご飯	さわらのカレー焼き 磯香和え 塩肉じゃが 白桃ゼリー	さわら 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜 さいやいんげん	玉ねぎ にんにく えのき茸 干し椎茸	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 白桃ゼリー	ごま油 サラダ油	33.8	31.7	鶏肉	岩手県 千葉県
6 (月)		ウインナー ピラフ	魚(しらす)のマヨネーズ焼き 花野菜サラダ ポークビーンズ	ウインナー しらす 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー さいやいんげん トマト パセリ	なす スズキニ 玉ねぎ キャベツ コーン オレンジ	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マーガリン マヨネーズ	800	2.5	豚レバー	千葉県
7 (火)		とうもろこし ご飯	魚(アラスカメタケ)のから揚げ 夏野菜のつくだ煮 七タ汁 パインミルクかん	アラスカメタケ 鶏肉 魚めん 豆腐 なたね かつお節 大豆	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん にがうり オクラ	コーン ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜 パイン	米 砂糖 でん粉	ごま油 バター ごま 生クリーム	38.1	29.1	ハム	千葉県
8 (水)		豚キムチ丼 (麦ご飯)	豚キムチ丼の具 ハンサンスー 中華風コーンスープ ヨーグルト	豚肉 みそ 生揚げ ハム 鶏肉 卵 豆腐 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 江戸菜 にら	キャベツ キムチ きゅうり コーン 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油	805	3.5	鶏肉	岩手県 千葉県
9 (木)		スパゲティ ミートソース (スパゲティ)	ミートソース ひじきのカラフルサラダ カフェオレゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 ハム レンズ豆	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリ コーン きゅうり マッシュルーム 枝豆 にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 ごま 生クリーム	35.5	24.7	ハム	千葉県
全国おいしいもの巡り～三重県～				魚(さば)のピリ辛ソースかけ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう	米	大豆油	904	3.8	じゃが芋	千葉県
10 (金)		ご飯	納豆和え 僧兵汁(そうへいじり) 冷凍みかん	納豆 豚肉 納豆 大豆 みそ かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 小松菜	大根 干し椎茸 にんにく 生姜 えのき茸 みかん	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	サラダ油	37.1	27.0	セロリ	千葉県
13 (月)		麦ご飯	コーンしゅうまい いらとちやしの中華和え マーボーなす豆腐 杏に風ゼリー(みかんと桃入り)	豚肉 豆腐 魚すき身 大豆 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	ちやし ねぎ なす だけのこ 干し椎茸 コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく みかん 桃	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム	896	3.0	玉ねぎ	千葉県
14 (火)		冷やし うどん (うどん)	とりのから揚げねぎソースかけ 冷やしうどんの具(うどんのつゆ) 枝豆の塩ゆで はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり 枝豆 にんにく 生姜	うどん でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	38.5	29.4	チンゲンサイ	千葉県
15 (水)		夏野菜 カレーライス (カレーライス)	夏野菜カレー 福神漬 あわせるフルーツゼリー	豚肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン	なす スズキニ 玉ねぎ 枝豆 コーン アタゴココロアロエ 福神漬 みかん パイン バナナ	米 麦 小麦粉 白桃ゼリー	サラダ油 マーガリン	825	2.4	にら	千葉県
16 (木)		江戸菜 チャーハン	元気の出るレバー 豆腐の中華風スープ フロースンヨーグルト(レモン味)	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 江戸菜 ピーマン	ねぎ 大根 生姜 白菜 えのき茸 さくらげ レモン	米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 ミルク	大豆油 ごま油	35.9	24.8	にんじん	千葉県
17 (金)										883	3.1	ねぎ	千葉県
終業式										834	2.8	きくらげ	千葉県
										33.1	34.4	オレンジ	千葉県
										897	2.9	みかん	千葉県
										25.9	25.1	ピーマン	千葉県
										824	3.4	ほうれん草	千葉県
										306	24.9	もやし	千葉県

*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*2日：1年生は校外学習のため、給食はありません。



夏を元気に過ごそう！



梅雨が明け、急に暑さが増すこれからの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。

☆☆☆熱中症を防ぐには？☆☆☆

☆☆☆食事のポイント☆☆☆

★暑さを避ける。

- 外を歩くときは、なるべく日陰を選びましょう。
- また、日傘や帽子を忘れずに。
- 窓には、ブラインドやすだれ、カーテンをかけ、直射日光を避けて、風通しをよくしましょう。

★服装の工夫を！

- 通気性がよく、吸汗・速乾にすぐれている素材のものをしましょう。
- えり元はなるべくゆるめて、通気性をよくしましょう。

★体調管理をしっかり！

体調が悪い時に、暑いところで活動するのは危険です。
また、寝不足や食事抜きの時なども、体温調節がうまくできず熱中症を起こす危険があります。
熱中症予防のためにも「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。



★こまめに水分補給を！

のどが渇く前に、こまめに飲んで、水分補給しましょう。

主菜を しっかり食べる



夏バテしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした「主菜」をしっかり食べましょう。特に豚肉には、疲れをとる「ビタミンB1」が多く、この時期にオススメです。

旬の夏野菜を 取り入れよう



トマト、ピーマン、さいやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)の大切な補給源になります。

香りや酸味で アクセント



しそやみょうが、しょうがなど季節の香り野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりとして食がすすみます。

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)

エネルギー	830kcal
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13～20%
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20～30%
食塩相当量	2.5g未満
1か月の平均	
エネルギー	856kcal
たんぱく質	34.2 g
脂質	27.7 g
食塩相当量	3.1g

白衣回収にご協力を

★白衣の洗濯や修繕にご協力いただきありがとうございます。

★白衣の持ち帰りは、10日(金)です。

白衣は夏休み中、学校にて保管させていただきます。そのため、16日(木)までに洗濯をすませ、学校へ持たせてください。ポタンのほつれ・ゴムのゆるみ等がある場合は、修繕のご協力をお願いいたします。

★13日(月)～16日(木)の給食当番になった生徒につきましては、ご家庭でエプロンと三角巾のご用意をお願いいたします。

9月の給食は、
3日(木)からです。