



# 令和8年7月学校給食予定献立表



1学期の給食最終日は、7月16日(木)です。

給食目標:夏の健康と食事について考えよう

新宮町立新宮東中学校

給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					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				
					1群:たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類			
1	水	○	麦ごはん	プルコギ シュウマイ(2個) 中華風コーンスープ	牛肉・豆板醤 豆腐・卵 シュウマイ	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ・たけのこ 生姜・にんにく・コーン えのきだけ	米・麦 でん粉 砂糖	菜種油 ごま ごま油	748	29.5	21.7
2	木	○	キャロット パン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ ミニフィッシュ	ベーコン 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ いりこ	人参・パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく コーン	キャロットパン 麦・じゃがいも 砂糖	オリーブ油 バター ごま	768	27.8	33.0
3	金	○	麦ごはん 焼きのり	塩肉じゃが 小松菜ソテー しそごまきくらげ	豚肉 ベーコン	牛乳 焼きのり	人参・小松菜 いんげん	コーン・こんにやく ロマネスコ・カラフラワー きくらげ	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	744	26.4	21.5
行事食:七夕				キスの天ぷら 蒸し枝豆・七夕汁 すいかゼリー	鶏肉・油揚げ 卵・豆腐 かまぼこ・キス	牛乳 わかめ	絹さや ねぎ 人参	ごぼう・椎茸 えのきだけ かんぴょう・枝豆	米 麩・砂糖 小麦粉・すいかゼリー	菜種油	802	28.5	25.4
フランス料理				和風ハンバーグ ラトウユウ フレンチサラダ	ハンバーグ ハム ウインナー	牛乳	トマト 人参	キャベツ・玉ねぎ・ズッキーニ 大根・マッシュルーム・なす コーン・きゅうり・にんにく	ライ麦パン 砂糖・じゃがいも	オリーブ油	747	31.5	30.3
カルシウムが多い献立				麻婆豆腐 海藻サラダ みかんゼリー	豚肉・大豆・豆腐 みそ・豆板醤 ハム	牛乳 海藻	人参 にら	玉ねぎ・生姜・にんにく 椎茸・きゅうり	米・麦 でん粉 砂糖・みかんゼリー	菜種油 ごま油	755	26.7	19.3
9	木	○	ミルク クレセント ロール	ちゃんぽん れんこんとブロッコリーのサラダ	豚肉・かまぼこ 角天・ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・もやし キャベツ・れんこん きゅうり・コーン	ミルクパン ちゃんぽん	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	756	32.5	25.1
10	金	○	牛肉ごはん	ホキフライ ほうれん草のごま和え すまし汁	牛肉・鶏肉 ホキ・ちくわ かまぼこ・豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ・もやし こんにやく えのきだけ	米 砂糖・パン粉	菜種油 ごま	805	30.4	24.1
進藤商店(新宮町)の食材を使った献立				さばの塩焼き 小松菜の和え物 スタミナ豚汁	さば 豚肉・ハム 油揚げ・みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	もやし・大根 ごぼう・にんにく こんにやく	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	797	30.0	28.4
14	火	○	黄粉 揚げパン	ポトフ コールスローサラダ ヨーグルト	鶏肉・ウインナー ハム・黄粉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	パン 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	752	29.3	28.8
旬の食材を使った献立				赤魚の照焼 なすの炒め煮 切り干し大根入りみそ汁	豚肉 赤魚・みそ 豆腐・油揚げ	牛乳 のりかつおふりかけ わかめ	ねぎ なす・玉ねぎ 枝豆・えのきだけ 生姜・大根・キャベツ		米・麦 砂糖・でん粉	菜種油	764	35.0	20.5
1学期給食最終日				カレー キャベツとハムのサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆・福神漬 にんにく・生姜・レモン キャベツ・コーン	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 カレールウ	766	25.6	22.9

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

7月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
小松菜・もやし	福岡	人参	長崎・福岡	きゅうり	佐賀・熊本・大分
葉ねぎ	福岡・佐賀	じゃがいも	鹿児島・長崎	ごぼう	宮崎
なす	福岡・大分・熊本	青ピーマン・にら	大分・熊本	ズッキーニ	宮崎・熊本・長野
玉ねぎ	福岡・佐賀	キャベツ	熊本・大分・群馬	大根	熊本・山口・青森・北海道

## 水分と食事で熱中症を防ごう

熱中症の原因のひとつである脱水症状は水分と食事をしっかりとることで予防することができます。

### ①熱中症予防に役立つ栄養素を意識してとりましょう。

たんぱく質(筋肉は水分を多く蓄えることができます。)



ビタミンC(疲労の回復を早めたり、ストレスを和らげたりします。)



ビタミンB1(食事からとった糖質を効率的にエネルギーに変え、疲労回復を助けます。)



### ②水分を積極的にとりましょう。

普段の水分補給は水か麦茶でこまめに行うようにしましょう。給食でも、牛乳だけでなくおかずからも水分を摂取することができます。汁物や、ごはん、サラダ、果物にも水分が多く含まれますよ。

