



令和8年度 7・8月学校給食献立予定表



若草中学校

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量					
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1人あたり	たんぱく質	脂質	塩分		
			血・筋肉・骨になる食品	牛乳	体のちようしをととのえる食品	牛乳	エネルギーのもとになる食品	牛乳						
1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g					
7月														
1	水	ミルクパン 牛乳 夏野菜の Pasta チキンナゲット (3個) ツナと豆のサラダ	ベーコン 鶏肉 赤いんげん豆 白いんげん豆 まぐろフレーク	牛乳	ピーマン トマト にんじん パプリカ ブロッコリー	ズッキーニ なす 玉ねぎ キャベツ にんにく	ミルクパン スパゲティ	油 オリーブ油 ドレッシング	887	37.3	28.3	3.8		
2	木	麦ごはん 牛乳 イワシの梅煮 ほうれん草ののりあえ がめ煮	イワシ 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	キャベツ もやし れんこん ごぼう 大根 しいたけ うめ	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	823	32.7	24.6	1.9		
<p>「がめ煮」は、鶏肉や野菜を油で炒めて煮込む、福岡の郷土料理です。博多弁で「寄せ集める」ことを「がめくりこむ」ということから「がめ煮」と呼ばれるようになりました。福岡県では、お正月やお祭りなど、おめでたい日によく作られる特別なメニューです。</p>														
3	金	ごはん 牛乳 春巻 生揚げとキャベツのみそ炒め わかめスープ	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ たけのこ にんにく もやし きくらげ ねぎ	米 春巻の皮 砂糖	油	878	28.2	33.0	2.4		
6	月	ごはん 牛乳 とんかつ 切干大根の煮物 あおさのみそ汁	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	切干大根 ねぎ 枝豆	米 砂糖 パン粉	油	858	31.9	27.9	3.9		
7	火	ごはん 牛乳 ハンバーグの夏野菜ソースかけ アスパラサラダ セタスープ セタゼリー	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん パプリカ アスパラガス オクラ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり しめじ ズッキーニ	米 砂糖 フォー ゼリー	油 ドレッシング	834	27.5	22.4	2.2		
<p>今日はセタです。セタスープには、天の川に見立てたフォーや、星に見立てたオクラなどが入っています。セタを感じながらいただきます！</p>														
8	水	パンキンパン 牛乳 焼きそば 大根サラダ ヨーグルト	豚肉 なると ハム	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり 大根	パン 焼きそば麺	油 ドレッシング	836	31.2	22.3	3.5		
9	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具だくさんみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 さやいんげん	ごぼう しいたけ 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖	油	828	32.9	21.9	3.2		
<p>今日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べるとあごの筋肉が動き、脳への血流が増えて、働きが活発になります。今日は、一口20回かむことを意識して食べてみましょう。</p>														
10	金	ごはん 牛乳 プルコギ キャベツと大豆のサラダ 餃子スープ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり しめじ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	米 餃子の皮	ごま ごま油 ドレッシング	842	32.7	27.6	2.7		
13	月	ごはん 牛乳 カツオフライのみそだれかけ ひじきのサラダ ゆばのすまし汁 オレンジ	カツオ 豆腐 みそ なると 鶏肉 ゆば	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	枝豆 きゅうり とうもろこし しめじ オレンジ	米 砂糖 パン粉	油 ドレッシング	837	32.9	23.4	3.6		
14	火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (3個) チンジャオロースー マロニスー	生揚げ 豚肉 なると ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	たけのこ 白菜 ねぎ しょうが にんにく	米 しゅうまいの皮 でん粉 マロニー	油	863	34.2	26.8	3.1		
15	水	コッパン 牛乳 県産いちごジャム オムレツ パンネのトマト煮 野菜コンソメスープ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく	パン マカロニ じゃが芋 ジャム	油 オリーブ油	827	33.1	24.2	3.3		
16	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 花野菜サラダ すいか	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ すいか しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋	油 ドレッシング	848	25.4	22.4	3.0		
17	金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 (3個) ナムル なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	もやし なす たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	848	31.2	27.6	2.7		
8月														
27	木	麦ごはん 牛乳 大豆ミートドライカレー イタリアンサラダ フルーツポンチ	大豆ミート 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく みかん 玉ねぎ パイナップル とうもろこし もも きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	874	29.4	19.3	1.8		
28	金	ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごまじゃこサラダ 沢煮椀	豚肉 ハム	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん 水菜	しょうが 大根 枝豆 しいたけ キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング	840	30.1	24.5	2.8		
31	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ ちくわ 豆乳 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 りんご にんにく もやし キャベツ ねぎ	米	ごま油 ごま	808	32.1	23.1	3.3		
計(16回)								月平均	845	31.4	24.9	2.9		
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						中学生		基準量	830	34.2	23.1	2.5未満		