



2026年

# 7月分中学校給食献立予定表(西側)



上尾市教育委員会

上尾市立中学校給食共同調理場

日	曜	献立名		材 料 名							エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		主食 牛乳	おかず (主菜・副菜)	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		調味料			
				(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質				
1	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	ほっけの一夜干し ◎ ゴーヤチャンプルー ◎ みそ汁	ホッケ 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	人参	根生姜 にんにく 長ねぎ にがうり 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 ふ	サラダ油	チキンブイオン 塩 しょうゆ	771	35.3	
2	木	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ポークマリネ ◎ ユーソテー ◎ もやしのスープ	豚肉 ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 水菜	レモン果汁 玉ねぎ ホールコーン もやし 根生姜	子どもパン でん粉 砂糖	サラダ油 バター	塩 こしょう 酢 白ワイン 鶏ガラ しょうゆ	851	35.9	
3	金	◎ 白飯 ◎ 牛乳	豆腐の中華風煮 ◎ 白玉スープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 にら チンゲン菜	根生姜 干しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 白玉もち	サラダ油	しょうゆ チキンブイオン オイスターソース 塩 鶏ガラ こしょう	813	30.9	
6	月	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	インディアンポテト ◎ キャベツのサラダ ◎ セタスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん オクラ	玉ねぎ キャベツ 根生姜	ツイストパン でん粉 皮つきポテト 砂糖 ピーファン	サラダ油	鶏ガラ 塩 しょうゆ こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターソース 酢 白ワイン	882	26.5	
7	火	◎ 白飯 ◎ 牛乳	照り焼きハンバーグ ◎ 切り干し大根の中華炒め ◎ みそ汁	ハンバーグ 鶏肉 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 にら こまつな	根生姜 切り干し大根	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	本みりん しょうゆ オイスターソース 酒	813	29.7	
8	水	◎ 黒パン ◎ 牛乳	鶏肉のマヨネーズ焼き ◎ ポテトと挽肉のソテー ◎ コーンとワカメのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	ビーマン 人参 水菜	玉ねぎ ホールコーン	黒パン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油 バター	こしょう 塩 チキンブイオン しょうゆ 粒マスタード	835	31.9	
9	木	◎ 枝豆ごはん ◎ 牛乳	魚の変わりソースかけ ◎ 青菜のオイスター炒め ◎ みそ汁	モウカザメ 鰹粉付き 豚肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 江戸菜	えだまめ 玉ねぎ 根生姜 しめじ 小ねぎ	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ 酒 オイスターソース こしょう 塩 だし昆布 パプリカ 辛子 酢	765	31.2	
10	金	◎ ロールコッペ ◎ 牛乳	鶏肉のバジルソース ◎ 春雨サラダ ◎ レタスと卵のスープ	鶏肉 ハム 鶏卵	牛乳 チーズ	バジルペースト 人参	にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり レタス 根生姜	ロールコッペ 春雨 砂糖 でん粉	オリーブ油 サラダ油	酢 しょうゆ 塩 白ワイン こしょう 鶏ガラ	843	34.7	
13	月	◎ 白飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ 麻婆なす ◎ 江戸菜のスープ	サバ 豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	人参 江戸菜	玉ねぎ 長ねぎ なす にんにく 根生姜	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 チキンブイオン 塩 こしょう	840	30.7	
14	火	◎ 子どもパン ◎ 牛乳	ヤンニョムチキン ◎ キャベツとウインナーのソテー ◎ 冬瓜のスープ	鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳	人参	にんにく キャベツ 冬瓜 干しいたけ 根生姜	子どもパン でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ コチジャン ケチャップ 酒 本みりん 酢	871	32.6	
15	水	◎ 白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ もやしのサラダ ◎ 福神漬	豚肉	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご もやし 福神漬	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	カレー粉 こしょう チキンブイオン ポークブイオン 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース チャツネ ペーリーフ 塩 しょうゆ 酢	852	31.0	
給食回数				11回				今月の平均摂取栄養量				831	31.9
								食事摂取基準				830	27~42
◎は、自校調理場(サテライトキッチン)で納品及び調理するものです。				都合により献立の変更がある場合があります。									
※海産物(わかめ・こんぶ・ひじき)はエビやカニが混ざっていることがあります。				※江戸菜とは、小松菜の一種です。									



## 夏休み中の食生活で意識したい4つのポイント



### ①朝ごはんを欠かさず食べましょう

1日を元気にスタートするため大切なエネルギー源です。

朝ごはん食べることで、水分・塩分が補給でき、熱中症予防にもなります。また、毎日決まった時間に食べることで生活リズムが整います。



### ③冷たい物は、ほどほどに

アイスや清涼飲料水など甘くて冷たい物を取り過ぎると食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れて、胃腸をいたわりましょう。



### ②こまめに水分をとみましょう

『のどが渇いたな』と感じる前に、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。

冷房の効いた室内ではのどの渇きを感じにくいので、特に意識しましょう。

#### 水や麦茶がおすすめです。

汗をたくさんかいたときは、スポーツリンク等で塩分も一緒に摂るようにしましょう。



### ④たんぱく質やビタミン、無機質もとみましょう。

**主食(ごはん・パン・めん類)**  
**主菜(肉・魚・大豆製品のおかず)**  
**副菜(野菜のおかず)**



を揃えると、いろいろな栄養素をとることができます。

給食のない夏休みは牛乳を飲む機会が減るのでカルシウム摂取量が減りがちです。牛乳やヨーグルト等の乳製品も忘れずに。