



令和8年7月 献立予定表 (中学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	献立名	主 な 材 料						加リー (kcal) タンパク (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製 品	牛乳・乳製品 小魚・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる		
1 (水)	ソフト麺 ^{めん} ブラウンソースかけ 牛乳 ツナとキャベツ ^{しらみさかな} のサラダ 白身魚ナゲット	ぶた肉 ツナ たら	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ グリーンピース	ソフトめん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら だいたずバター	787 34.7
2 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉 ^{とり} の塩からあげ アスパラガスのごまあえ 夏野菜 ^{なつやさい} のみそ汁	とり肉 あつあげ みそ	牛乳	しょうが にんにく もやし アスパラガス にんじん オクラ	しめじ なす とうもろこし たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら すりごま	793 36.7
3 (金)	セルフウインナーサンド(ウインナー・ケチャップ) 牛乳 豆乳 ^{とうにゅう} ポタージュ フレンチサラダ オレンジ	ウインナー とり肉 とうにゅう	牛乳	にんじん いんげん 黄ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	パン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	742 34.7
6 (月)	ごはん 牛乳 さばのマーマレード焼き 野菜ソテー じゃがいものみそ汁 ^{しる}	さば ベーコン みそ さつまあげ	牛乳	アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも マーマレード		796 28.8
7 (火)	【七夕献立】 そぼろ ^{たなばた} 丼 牛乳 そうめん汁 ^{どん} のり酢あえ ^す 七夕ゼリー ^{たなばた}	とり肉 だいたず うおそうめん	牛乳 のり	にんじん いんげん オクラ もやし きゅうり	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう ゼリー むぎ	あぶら	733 28.9
8 (水)	【お誕生日給食】 きつね ^{たんじょうびきゅうしよく} ぶっかけうどん 牛乳 おかかあえ 冷凍 ^{れいとう} みかん	とり肉 あぶらあげ かつおぶし	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	干しいたけ しょうが はくさい みかん	うどん さとう		714 28.2
9 (木)	ごはん 牛乳 豚肉 ^{ぶたにく} と厚揚げ ^{あつあ} のコチュジャン炒め ^{いた} 海藻 ^{かいそう} のナムル	ぶた肉 あつあげ ハム みそ	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ さとう	ごまあぶら	736 29.8
10 (金)	【日本味 めぐり献立～鳥取県～】 ごはん 牛乳 鶏肉 ^{とり} のらっきょうソースかけ かに ^{かに} にサラダ さかなつみれのみそ汁 ^{しる}	とり肉 かにかまぼこ いわし	牛乳 豆腐 みそ たら	にんじん ねぎ キャベツ らっきょう	きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	795 32.3
13 (月)	夏野菜 ^{なつやさい} カレーライス 牛乳 ハムサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	枝豆 にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ	キャベツ スッキーニ きゅうり だいこん	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレールー	765 27.6
14 (火)	ごはん 牛乳 ひらめのから揚げ ^あ 姫 ^{ひめ} とうがらしソース 大豆 ^{だいず} あえ 豆腐 ^{とうふ} のみそ汁 ^{しる}	ひらめ(あまご) ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 だいたず あぶらあげ	こまつな ねぎ もやし	キャベツ たまねぎ だいこん 姫とうがらし	こめ かたくりこ さとう	あぶら	705 30.2

*学校給食摂取規準 生徒(12～14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

給食献立表などは、鏡野町のホームページで見ることができます。



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう
冷たいもののとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう

もつと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

しっかりと食べて

夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くありませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。