

中P

令和8年度 7月献立表

給食目標

暑さに負けない身体をつくろう！

アクセスは
こちら献立表を
見ることができ
ます

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
半夏生（はんげしょう）は、稲がしっかり根を張るように、タコを食べて豊作を祈る日です。										
1 水	ごはん	○					米			718 kcal
	サバの塩焼き		さば						塩 酒	31.6 g
	きゅうりとタコの酢の物		だこ	わかめ		きゅうり もやし	三温糖	ごま	薄口醤油 酢	374 mg
	小松菜のみそ汁		厚揚げ 味噌		こまつな にんじん	玉葱 えのきたけ			だしパック	2.6 g
2 木	コッペパン	○					コッペパン			810 kcal
	ポークビーンズ		豚肉 ベーコン 大豆 ミックスビーンズ		にんじん トマト缶	玉葱	じゃがいも 三温糖	油	ケチャップ 濃口醤油 コソメソーダ 塩 赤ワイン こしょう カスネー粉	36.5 g
	マカロニサラダ		蒸しささみ		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	ごま	フレンチドレッシング	448 mg
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ							3.5 g
3 金	ごはん	○					米			808 kcal
	鶏肉のしも煮		鶏肉 鶏肉		パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 濃口醤油	34.6 g
	チョレギサラダ			焼きのり	にんじん	キャベツ にんにく きゅうり	三温糖	ごま ごま油	濃口醤油 酢	317 mg
	韓国風スープ		豚肉 豆腐	わかめ	にら	もやし 玉葱 えのきたけ		ごま油	カスネー粉 塩 薄口醤油 濃口醤油	2.0 g
6 月	麦ごはん	○					米 麦			814 kcal
	タコライスの肉		豚ひき肉 牛ひき肉 大豆		にんじん トマト缶	にんにく 玉葱	三温糖	油	ケチャップ クスターソース カレー粉 赤ワイン 塩	30.6 g
	タコライスの野菜					キャベツ だいこん きゅうり			塩	431 mg
	ポテトスープ		鶏肉		にんじん こまつな	玉葱	じゃがいも	油	カスネー粉 塩 こしょう 白ワイン 薄口醤油	1.3 g
	ヨーグルト			ソファールヨーグルト						
七夕給食（たなばたきゅうしょく）は、お星さまや天の川をイメージした、特別メニューです。										
7 火	ごはん	○					米			738 kcal
	星がたコロッケ					星形コロッケ 油			中濃ソース	25.1 g
	茎わかめの金平		豚肉	茎わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	三温糖	ごま油	濃口醤油 酒 みりん	387 mg
	七夕魚どうめん汁		魚そうめん 鶏肉		にんじん オクラ	玉葱 干し椎茸			昆布 鰹節 薄口醤油 濃口醤油 塩	1.9 g
	七夕ゼリー						七夕ゼリー			
7月8日は「那覇（なは）の日」 沖縄料理を食べて 暑さを乗り切ろう！										
8 水	ごはん	○					米			775 kcal
	チキンガーリック焼き		鶏肉			にんにく		油	こしょう 酒 塩	33.9 g
	にんじんとしりしり		まぐろ油漬 卵		にんじん	もやし	三温糖	油 ごま	濃口醤油 酒	314 mg
	沖縄風味噌汁		豚肉 豆腐 味噌	もすく	葉ねぎ	キャベツ			鰹節 だしパック	2.3 g
9 木	黒糖パン	○					黒糖パン			831 kcal
	皿うどん		豚肉 いか かまぼこ		にんじん 青ピーマン 葉ねぎ	キャベツ 玉葱 だけのこ もやし きくらげ	揚げチャーメン 片栗粉	油	からスープ（ポーク&チキン） 塩 こしょう クスターソース 薄口醤油 濃口醤油	29.5 g
	オレンジボンチ					メロン すいか ミカンジュース アセロラジュレ ミックスフルーツ				323 mg
										2.4 g
10 金	ごはん	○					米			719 kcal
	いわしのトマト煮		いわしのトマト煮							29.4 g
	三色和え		かまぼこ		青ピーマン	もやし		ごま油	塩	398 mg
	豆腐とほうれん草のすまし汁		鶏肉 豆腐		ほうれん草 にんじん	えのきたけ 玉葱			昆布 鰹節 塩 酒 薄口醤油 みりん	2.2 g
13 月	ごはん	○					米			734 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉	プレーンヨーグルト		にんにく しょうが			塩 ケチャップ カレー粉 濃口醤油	30.4 g
	のり塩ポテト			あおさ			じゃがいも		塩	270 mg
	野菜スープ		豚肉		にんじん	玉葱 キャベツ		油	カスネー粉 コソメソーダ 塩 酒 薄口醤油	1.8 g

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	
			おもにからだをつくるもとになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		エネルギーをつくるもとになる				
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
夏野菜を 食べよう！「なす」											
14 火	麦ごはん	○					米 麦				802 kcal
	厚揚げ入り麻婆茄子		豚ひき肉 厚揚げ 赤味噌 味噌	にんじん 葉ねぎ	なす 玉葱 にん にく しょうが だけのこ 干し椎 茸	三温糖 片栗粉	ごま油 油	オイスターソース トウバンジャン 濃口醤油 カラシ みりん 酒	32.0 g		
	切干大根の中華和え		まぐろ油漬け		きゅうり もやし 切干しだいこん	三温糖	ごま油 ごま	酢 薄口醤油 濃口醤油	396 mg		
	しょうまい		しょうまい						2.1 g		
夏野菜を 食べよう！「かぼちゃ」											
15 水	ごはん	○					米				761 kcal
	アジフライ		アジフライ					油		27.3 g	
	春雨の酢の物		ロースハム		キャベツ きゅう り しょうが	緑豆はるさめ 三温糖	ごま	酢 薄口醤油	584 mg		
	かぼちゃのみど汁		豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ	玉葱			だしパック	2.4 g		
夏野菜を 食べよう！「なす」「かぼちゃ」「トマト」「ピーマン」「きゅうり」「とうもろこし」											
16 木	麦ごはん	○					米 麦				828 kcal
	夏野菜カレー		豚肉	かぼちゃ 青ピーマン 赤ピーマン トマト缶	玉葱 なす にん にく しょうが	じゃがいも	油	アレルギー カ レー粉 ケチャップ	30.4 g		
	ビーンズサラダ		蒸しささみ 大豆	にんじん	キャベツ きゅう り とうもろこし レモンゼリー			イタリアンドレッシング	382 mg		
	レモンゼリー								2.4 g		

7月の行事&記念日 3 択クイズ

7/2 はんげしょう 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

7/7 たなばた 七夕

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 なっとう 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ

7月下旬ごろ どよううし ひ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜



⑥=日の丑の田干 ①=日の音機 ①=瓜 ②=日のノズ ②=きん木
ひに ぬす ぐ ぐ ぐ ぐ ぐ ぐ

これえ