

令和8年度			7 月 月 間 献 立 表			檀原市立中学校																																																
日・曜	1日(水)			2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			13日(月)																													
献立名	ごはん 牛乳 たこ焼き 切干大根のソース炒め 鶏団子汁 かりかけ			ごはん 牛乳 かみかみ丼 なすのみそ汁 魚肉ソーセージ(中)			パン 牛乳 コロツケ サワーキャベツ かぼちゃのミルクスープ コーヒー牛乳の素			ごはん 牛乳 白身魚の和風甘酢あんかけ 冬瓜汁 七タゼリー			パン 牛乳 星型ハンバーグケチャップソースかけ 夏のコンソメスープ はちみつ大豆			麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 大根サラダ ヨーグルト			ごはん 牛乳 厚焼き卵 じゃこピーマン 豚汁			パン 牛乳 ちゃんぽん 長崎天ぷら 抹茶わらびもち			ごはん 牛乳 鶏のレモン醤油 もずくのすまし汁 パイナップル																													
材料名および使用量(ｇ)	ごはん(100g)	1食	5	ごはん(100g)	1食	5	パン(80g)	1こ	5	ごはん(100g)	1食	5	パン(80g)	1こ	5	麦ごはん(80g)	1食	5	ごはん(100g)	1食	5	パン(80g)	1こ	5	ごはん(100g)	1食	5																											
	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	麦(20g)	1食	5	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2																											
	たこ焼き	3こ	5	豚肉	58.5	1	コロツケ	1こ	5	タラの澱粉付	1切	1	星型ハンバーグ	1こ	1	牛乳	1本	2	厚焼き卵(奈良県産)	1切	1	ちゃんぽんめん	36	5	鶏もも	澱粉付	3こ	1																										
	油	6	6	土しょうが	0.26	4	油	5	6	油	5	6	玉ねぎ(JA)	26	4	牛肉	19.5	1	にんにく	0.39	4	切干大根	1.95	4	豚肉	18	1	油	9	6																								
	豚肉	10.4	1	にんにく(JA)	0.13	4	キャベツ	52	4	玉ねぎ(JA)	26	4	パプリカ(黄)	6.5	4	にんにく	0.39	4	じゃがいも	26	5	ちりめんじゃこ	9.1	2	なると	8.4	1	三温糖	8.45	5																								
	油	0.52	6	料理酒	1.3		ホールコーン	10.4	4	にんじん	3.9	3	油	0.65	6	玉ねぎ(JA)	78	4	なす	13	4	ごま油	0.91	6	干し椎茸	0.24	4	淡口しょうゆ	11.7																									
	料理酒	1.04		油	1.3	6	すりごま	1.3	6	えのきたけ	6.5	4	コンソメ	0.26		なす	13	4	いりごま	1.5	6	濃口しょうゆ	0.65		にんじん	12	3	レモン果汁	8.45	4																								
	切干大根	5.2	4	ごぼう	19.5	4	上白糖	1.17	5	しめじ	6.5	4	ケチャップ	6.5		かぼちゃ	26	3	濃口しょうゆ	0.65		三温糖	1.04	5	ホールコーン	9.6	4	もずく	13	2																								
	にんじん	13	3	こんにゃく	26	5	淡口しょうゆ	1.04		ピーマン	3.9	3	トマトピューレ	6.5		カットマト	26	3	大豆	13	1	三温糖	0.65		にら	6	3	豆腐	32.5	1																								
	キャベツ	26	4	にんじん	26	3	レモン果汁	1.95	4	ベーコン	10.4	1	とんかつソース	2.6		水	6.5		料理酒	0.65		みりん風調味料	1.3		キャベツ	24	4	薄揚げ	9.1	1																								
	コンソメ	0.52		ほうれんそう	19.5	3	ベーコン	10.4	1	料理酒	1.3		水	6.5		むき枝豆	6.5	4	みりん風調味料	1.3		粉末ガラスープ	2.4		土しょうが	0.6	4	玉ねぎ(JA)	19.5	4																								
	とんかつソース	3.12		みりん風調味料	2.21		玉ねぎ(JA)	39	4	みりん風調味料	1.3		ベーコン	13	1	カレールウ	19.5	6	豚肉	19.5	1	油	0.39	6	ミニ厚揚げ	26	1	えのきたけ	6.5	4																								
	ウスターソース	3.12		三温糖	3.9	5	かぼちゃ	39	3	みりん風調味料	1.3		大豆	7.8	1	ウスターソース	1.04		油	0.39	6	ミニ厚揚げ	26	1	大根	13	4	にんじん	10.4	3																								
	塩	0.1		濃口しょうゆ	5.85		にんじん	10.4	3	三温糖	1.95	5	玉ねぎ(JA)	39	4	とんかつソース	1.04		油	0.39	6	ミニ厚揚げ	26	1	大根	13	4	大根	19.5	4																								
	こしょう	0.03		コチュジャン	1.56		エリンギ	9.1	4	でん粉	1.2	5	玉ねぎ(JA)	39	4	コンソメ	0.1		じゃがいも	42.9	5	玉ねぎ(JA)	19.5	4	大根	13	4	小松菜(JA)	13	3																								
	青のり	0.26	2	トウバンジャン	0.13		パセリ	0.05	3	カットとうがんA	16.9	4	かぼちゃ	32.5	3	カレー粉	0.26		にんじん	19.5	4	ごま油	0.6	6	塩	0.12		淡口しょうゆ	3.9																									
	鶏団子	32.5	1	ごま油	1.04	6	スキムミルク	5.2	2	鶏団子	35	1	にんじん	10.4	3	ローリエ	0.01		オクラ	6.5	3	水	0.01		こしょう	0.02		みりん風調味料	2.6																									
	はくさい	26	4	いりごま	1.3	6	コンソメ	1.95		にんじん	10.4	3	オクラ	6.5	3	ガラムマサラ	0.01		カットマト	10.4	3	ごま油	0.6	6	塩	0.12		だしパック	6.5																									
	にんじん	13	3	豆腐	26	1	塩	0.01		生しいたけ(JA)	3.9	4	オクラ	6.5	3	水	130		にんにく(JA)	0.39	4	ごま油	0.6	6	こしょう	0.02		水	130																									
	えのきたけ	6.5	4	薄揚げ	9.1	1	こしょう	0.01		豆腐	35	1	オリーブ油	1.3	6	まぐろ油漬	10.4	1	にんにく(JA)	0.39	4	ごま油	0.6	6	水	120		パイナップル	1袋	4																								
大根	13	4	なす	15.6	4	牛乳	13	2	むき枝豆	3.9	4	コンソメ	2.6		大根	39	4	青ねぎ(JA)	6.5	3	ごま油	0.6	6	白身魚の天ぷら	1切	1	油	5	6																									
にら	6.5	3	えのきたけ	6.5	4	水	117		かまぼこ	7	1	コンソメ	2.6		にんじん	13	3	だしパック	6.5		じゃがいも	26	5	抹茶わらびもち	1こ	5																												
豆腐	26	1	大根	19.5	4	コーヒー牛乳の素	1袋	5	切干大根	3.25	4	こしょう	0.01		ホールコーン	7.8	4	みそ	7.8	1																																		
薄揚げ	9.1	1	じゃがいも	26	5				青ねぎ	7.8	3	ローリエ	0.03		上白糖	1.3	5	水																																				
土しょうが	0.91	4	青ねぎ(JA)	10.4	3				淡口しょうゆ	2.6		料理酒	0.65		濃口しょうゆ	1.56		酢	1.3																																			
淡口しょうゆ	3.9		みそ	7.8	1				だしパック	6.5		水	130		はちみつ大豆	1袋	1	ヨーグルト	1こ	2																																		
料理酒	1.95		だしパック	6.5					でん粉	1.56	5																																											
だしパック	6.5		水	130					水	130																																												
水	117		魚肉ソーセージ	1本	1				七タゼリー	1こ	5																																											
しそこんぶふりかけ	1こ	2																																																				
	エネルギー	789kcal	たんぱく質	26.0g	脂質	23.0g	エネルギー	772kcal	たんぱく質	33.9g	脂質	23.5g	エネルギー	772kcal	たんぱく質	27.2g	脂質	26.2g	エネルギー	764kcal	たんぱく質	29.6g	脂質	18.8g	エネルギー	759kcal	たんぱく質	31.4g	脂質	28.8g	エネルギー	810kcal	たんぱく質	27.6g	脂質	21.0g	エネルギー	751kcal	たんぱく質	32.6g	脂質	23.3g	エネルギー	812kcal	たんぱく質	36.2g	脂質	27.3g	エネルギー	800kcal	たんぱく質	35.7g	脂質	25.8g
中学	半夏生									七夕献立						旬の野菜 「トマト、なす、かぼちゃ、枝豆」						まほろばの日						食育の日(長崎)																										
																																																						

日・曜	14日(火)
献立名	パン 牛乳 あらびきウィンナー 人参のツナ炒め マリーザのミネストローネ
材料名および使用量(ｇ)	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 ウィンナー 2本 1 にんじん 26 3 まぐろ油漬 10.4 1 ピーマン 6.5 3 淡口しょうゆ 1.95 三温糖 0.01 5 油 0.26 6 ベーコン 13 1 麦 6.5 5 玉ねぎ(JA) 39 4 にんじん 10.4 3 じゃがいも 39 5 セロリ 5.2 4 スキムミルク 5.2 2 大豆 6.5 1 トマト(JA) 19.5 3 にんにく(JA) 0.52 4 トマトピューレ 7.8 コンソメ 2.6 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 水 117
	エネルギー 775kcal たんぱく質 33.5g 脂質 31.3g
	

6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)

7月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;780kcal,たんぱく質;31.4g,脂質;24.9g,カルシウム;407mg,鉄;4.5g,ビタミンA;293μgRE,ビタミンB1;0.72mg,ビタミンB2;0.63mg,ビタミンC;33mg,食物繊維;7.1g,食塩相当量;2.9g,亜鉛;3.7mg

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。



米粉のカレールウ・はちみつ大豆・ちゃんぽんめん・厚焼き卵・抹茶わらび餅(奈良県)・小松菜(高取町・御所市)・青ねぎ(奈良市)・生しいたけ(大淀町)・にんにく(高取町)・たまねぎ(五條市・高取町)・トマト(五條市)



食品名横の  と  のマークの説明
 ならのしか 奈良県産の食品です
 こだいちゃん 檀原・御所・高市地区産の食品です

夏野菜を積極的に食べよう!



トマトやかぼちゃ、なす、枝豆、ピーマンなどの夏野菜には、汗をかいたときに失われるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また水分も多く、水分補給にもなります。給食では、夏のコンソメスープや夏野菜カレーなど、夏の野菜をたくさん使用しています。夏の日差しをたっぷりあびた旬の野菜をおいしくいただきましょう!

半夏生にたこを食べよう

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日のこと。この日は関西地方を中心に、たこを食べる習慣があります。

