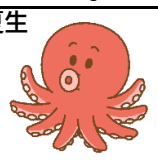
令和8年度

7 月 月 間 献 立 表

橿原市立中学校

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 ふりかけ	パン 牛乳 コロッケ 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 かみかみ丼 なすのみそ汁 魚肉ソーセージ(中)	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	ごはん 牛乳 白身魚の和風甘酢あんかけ 冬瓜汁 七夕ゼリー	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 大根サラダ ヨーグルト	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 厚焼き卵 じゃこピーマン 豚汁	パン 牛乳 あらびきウインナー 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)	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 たこ焼き 3こ 5 油 6 6 豚肉 10.4 1 油 0.52 6 料理酒 1.04 切干大根 5.2 4 にんじん 13 3 キャベツ 26 4 コンソメ 0.52 とんかつソース 3.12 ウスターソース 3.12 塩 0.1 こしょう 0.03 青のり 0.26 2 鶏団子 32.5 1 はくさい 26 4 にんじん 13 3 えのきたけ 6.5 4 大根 13 4 にら 6.5 3 豆腐 26 1 薄揚げ 9.1 1 土しょうが 0.91 4 淡口しょうゆ 3.9 料理酒 1.95 だしパック 6.5 水 117 しそこんぶふりかけ 1こ 2	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 コロッケ 1こ 5 油 5 6 キャベツ 52 4 ホールコーン 10.4 4 すりごま 1.3 6 上白糖 1.17 5 淡口しょうゆ 1.04 レモン果汁 1.95 4 ベーコン 10.4 1 玉ねぎ(JA) 39 4 かぼちゃ 39 3 にんじん 10.4 3 エリンギ 9.1 4 パセリ 0.05 3 スキムミルク 5.2 2 コンソメ 1.95 塩 0.01 こしょう 0.01 牛乳 13 2 水 117 コーヒー牛乳の素 1袋 5	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 58.5 1 土しょうが 0.26 4 にんにく(JA) 0.13 4 料理酒 1.3 油 1.3 6 ごぼう 19.5 4 こんにゃく 26 5 にんじん 26 3 ほうれんそう 19.5 3 みりん風調味料 2.21 三温糖 3.9 5 濃口しょうゆ 5.85 コチュジャン 1.56 トウバンジャン 0.13 ごま油 1.04 6 いりごま 1.3 6 豆腐 26 1 薄揚げ 9.1 1 なす 15.6 4 えのきたけ 6.5 4 大根 19.5 4 じゃがいも 26 5 青ねぎ(JA) 10.4 3 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 水 130 魚肉ソーセージ 1本 1	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 星型ハンバーグ 1こ 1 玉ねぎ(JA) 26 4 パプリカ(黄) 6.5 4 油 0.65 6 コンソメ 0.26 ケチャップ 6.5 トマトピューレ 6.5 とんかつソース 2.6 三温糖 1.3 5 水 6.5 ベーコン 13 1 大豆 7.8 1 玉ねぎ(JA) 39 4 かぼちゃ 32.5 3 にんじん 10.4 3 オクラ 6.5 3 カットトマト 10.4 3 にんにく(JA) 0.39 4 オリーブ油 1.3 6 コンソメ 2.6 こしょう 0.01 ローリエ 0.03 料理酒 0.65 水 130 はちみつ大豆 1袋 1	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 タラの澱粉付 1切 1 油 5 6 玉ねぎ(JA) 26 4 にんじん 3.9 3 えのきたけ 6.5 4 しめじ 6.5 4 ピーマン 3.9 3 濃口しょうゆ 2.6 酢 2.6 料理酒 1.3 みりん風調味料 1.3 三温糖 1.95 5 でん粉 1.2 5 カットとうがんA 16.9 4 鶏団子 35 1 にんじん 10.4 3 生しいたけ(JA) 3.9 4 豆腐 35 1 むき枝豆 3.9 4 かまぼこ 7 1 切干大根 3.25 4 青ねぎ 7.8 3 淡口しょうゆ 2.6 だしパック 6.5 でん粉 1.56 5 水 130 七夕ゼリー 1こ 5	麦ごはん(80g) 1食 5 麦(20g) 1食 5 牛乳 1本 2 牛肉 19.5 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 26 5 玉ねぎ(JA) 78 4 なす 13 4 かぼちゃ 26 3 カットトマト 26 3 大豆 13 1 むき枝豆 6.5 4 カレールウ 19.5 6 ウスターソース 1.04 とんかつソース 1.04 コンソメ 0.1 カレー粉 0.26 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 水 78 まぐろ油漬け 10.4 1 大根 39 4 にんじん 13 3 ホールコーン 7.8 4 油 0.39 6 上白糖 1.3 5 濃口しょうゆ 1.56 酢 1.3 ヨーグルト 1こ 2	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 ちゃんぽんめん 36 5 豚肉 18 1 いか 12 1 なると 8.4 1 干し椎茸 0.24 4 にんじん 12 3 ホールコーン 9.6 4 にら 6 3 キャベツ 24 4 土しょうが 0.6 4 粉末ガラスープ 2.4 淡口しょうゆ 0.6 オイスターソース 0.6 料理酒 1.2 ごま油 0.6 6 塩 0.12 こしょう 0.02 水 120 白身魚の天ぷら 1切 1 油 5 6 抹茶わらびもち 1こ 5	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵(奈良県産) 1切 1 ピーマン 13 3 切干大根 1.95 4 ちりめんじゃこ 9.1 2 ごま油 0.91 6 いりごま 1.5 6 濃口しょうゆ 0.65 三温糖 1.04 5 料理酒 0.65 みりん風調味料 1.3 豚肉 19.5 1 油 0.39 6 ミニ厚揚げ 26 1 大根 13 4 じゃがいも 42.9 5 玉ねぎ(JA) 19.5 4 にんじん 10.4 3 ごぼう 6.5 4 こんにゃく 6.5 5 青ねぎ(JA) 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 117	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 ウインナー 2本 1 にんじん 26 3 まぐろ油漬け 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質
中学	800kcal 27.6g 24.8g	772kcal 27.2g 26.2g	772kcal 33.9g 23.5g	759kcal 31.4g 28.8g	749kcal 30.1g 18.5g	810kcal 27.6g 21.0g	869kcal 35.6g 24.9g	751kcal 32.6g 23.3g	775kcal 33.5g 31.3g
	半夏生 			七夕献立 		旬の野菜 ≪トマト、なす、かぼちゃ、枝豆≫ 	食育の日(長崎) 		

7/1～8/31「熱中症予防強化月間」です！

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

- のどが渇いていなくても、コップ1杯
- 起きた時、入浴の前府、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに。

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満やむし歯の原因になります。また、食事が食べられなくり、夏バテの原因になることも。
普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き
睡眠不足
風邪など体調が悪い

熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、
朝ごはんをしっかり食べることが大切です。
体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする
帽子や日傘の活用、日陰へ移動する
室内ではエアコンを使用する

日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、
体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

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。

夏至 → 11日後 → 半夏生

由来は、稲がたこの足のように大地に根づくよう祈願したなど諸説ありますが、梅雨で体調を崩しやすい時期に疲れを癒し、栄養補絵をする意味があったと考えられています。

栄養学的にも、たこは疲労回復効果の高いタウリンが豊富です。

福が大地に根づくように祈願

稲が大地に根づくように祈願

タウリン → 疲労回復

おいしい！ 元気になる！

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;776kcal,たんぱく質;31.1g,脂質;24.3g,カルシウム;448mg,鉄;5.8g,ビタミンA;307μgRE,ビタミンB1;0.70mg,
ビタミンB2;0.65mg,ビタミンC;32mg,食物繊維;7.5g,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。

今月の地産地消は

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　橿原・御所・高市地区産の食品です