



7月 献立表

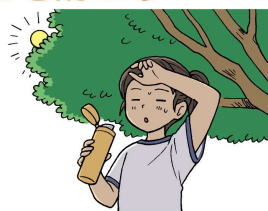
*アレルギー食品には記号を示しています。

2026年 青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ご飯	○	豆腐の五目蒸し きんぴらごぼう みそ汁	★牛乳、豆腐、凍り豆腐、鶏肉、干ひじき、★たまご、豚肉、油揚げ、米みそ	米、強化米、三温糖、かたくり粉、ひまわりサラダ油、ごま	ねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、玉葱、えのきたけ、こまつな	803 kcal 30.6 g 20.8 g 2.6 g
2 木	ご飯	○	さばのみそ煮 海苔胡麻サラダ ワントンスープ	★牛乳、さば、米みそ、焼きのり、豚肉	米、強化米、三温糖、ごま、★マヨネーズ(卵黄型)、★ワントン	しょうが、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、玉葱、しいたけ、はくさい、たけのこ、ねぎ	821 kcal 34.5 g 26.1 g 2.4 g
3 金	揚げパン(ココア)	○	ズッキーニのチーズ焼き ブロッコリーサラダ ABCスープ	★牛乳、鶏肉、シュレッドチーズ、ベーコン	★コッペパン、ひまわり油、上白糖、オリーブ油、三温糖、★マカロニ、ひまわりサラダ油	ズッキーニ、玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	812 kcal 29.1 g 32.2 g 2.5 g
6 月	長崎チャーメン	○	いもいもサラダ ワカメスープ	★牛乳、豚肉、★うずら卵、蒸しかまぼこ、★えび、ロースハム、わかめ、生揚げ	ひまわりサラダ油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも、★マヨネーズ、ごま、ごま油	玉葱、にんじん、はくさい、きぬさや、きくらげ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、とうもろこし	791 kcal 30.0 g 42.8 g 2.5 g
7 火	ご飯	○	笹かまぼこのいそべ揚げ キャベツの昆布あえ そうめん汁 七塔ゼリー	★牛乳、笹かまぼこ、青のり、塩昆布、★なると、鶏肉	米、強化米、★花衣、ひまわりサラダ油、★そうめん	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、しいたけ、こまつな	836 kcal 30.1 g 16.2 g 2.7 g
8 水	ガーリックライス	○	チキンアドボ 海藻サラダ ミネストローネ	★牛乳、鶏肉、わかめ、ベーコン	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油、じゃがいも、オリーブ油、★マカロニ、★パゲッティ	にんにく、パセリ、玉葱、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、セロリ、トマト	811 kcal 30.5 g 26.7 g 2.0 g
9 木	ピビンバ	○	春雨のスープ 果物(小玉すいか)	★牛乳、豚肉、鶏肉、★たまご、米みそ、豚肉	米、強化米、ごま、ごま油、三温糖、緑豆はるさめ、かたくり粉	もやし、きゅうり、だいこん、にんじん、玉葱、しいたけ、こまつな、すいか	823 kcal 31.2 g 23.3 g 2.4 g
10 金	コッペパン	○	ハムカツ ポテトとブロッコリーのサラダ 卵スープ ミルメーク コーヒー	★牛乳、★たまご、鶏肉、わかめ	★コッペパン、ひまわり油、じゃがいも、ひまわりサラダ油、かたくり粉	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、玉葱	829 kcal 38.4 g 29.2 g 2.3 g
13 月	ご飯	○	チンジャオロース 冷やし中華風サラダ ザーサイのスープ	★牛乳、豚肉、★たまご、ロースハム、鶏肉	米、強化米、ひまわりサラダ油、かたくり粉、★中華めん、三温糖、ごま油	しょうが、エリンギ、せん切りたけのこ(ゆで)、ピーマン、赤パプリカ、にんにく、きゅうり、にんじん、しいたけ、キャベツ、チンゲンツァイ、玉葱、ザー	791 kcal 29.2 g 20.3 g 2.5 g
14 火	スパゲティナポリタン	○	夏野菜のグラタン フルーツポンチ	★牛乳、豚肉、ウィンナー、牛乳、米みそ、★チーズ	スパゲッティ、ひまわりサラダ油、じゃがいも、★小麦粉、★無塩バター、さくらんぼゼリー、ソーダ風ゼリー、巨峰ゼリー	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ピーマン、にんにく、ズッキーニ、なす、蜜柑缶詰、パイン缶詰	822 kcal 30.5 g 26.0 g 2.0 g
15 水	黒米ごはん	○	鮭とチーズの春巻き おかかあえ 凍り豆腐の味噌汁	★牛乳、鮭、★チーズ、かつお、凍り豆腐、米みそ	米、強化米、★春巻きの皮、ひまわり油、ごま、じゃがいも	しそ、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、玉葱	828 kcal 33.3 g 22.9 g 2.3 g
16 木	ハヤシライス	○	トマトチーズオムレツ 果物(冷みかん)	★牛乳、豚肉、★たまご、★チーズ、★クリーム	米、ひまわりサラダ油、じゃがいも、三温糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、エリンギ、トマト、みかん	820 kcal 30.5 g 24.4 g 2.4 g
17 金	コッペパン	○	いかとポテトのマヨネーズソース トマトときゅうりのサラダ パスタ入り野菜スープ	★牛乳、いか、豆腐、鶏肉	★コッペパン、じゃがいも、かたくり粉、ひまわりサラダ油、★マヨネーズ、三温糖、マカロニ	パセリ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、ほうれんそう	809 kcal 30.2 g 28.2 g 2.6 g
21 火	ご飯	○	メンチカツ もやしのキムチ和え みそ汁	★牛乳、豚肉、鶏肉、★たまご、豆腐、油揚げ、米みそ	米、強化米、★パン粉、★花衣、ひまわりサラダ油、ごま油	キャベツ、もやし、きゅうり、はくさい、キムチ漬、にんじん、玉葱、こまつな、ねぎ、えのきたけ	845 kcal 36.9 g 30.1 g 2.5 g

水分と食事で熱中症を防ごう！

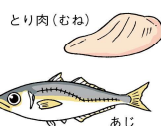
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



©少年写真新聞社2026

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質



みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしつかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。

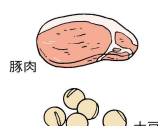


©少年写真新聞社2026

ビタミンC



ビタミンB₁



朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



©少年写真新聞社2026

規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかり手洗い
- ・冷たいものをとり過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない



©少年写真新聞社2026