



令和8年7月 学校給食こんだて表 【中学校】

日	曜	献立	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1	水	【びわ湖の日】 ごはん 牛乳 ホンモロコの甘酢 赤こんにゃくのそぼろ炒め 小松菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 ホンモロコ	さやいんげん こまつな にんじん	しょうが ぶなしめじ たまねぎ	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 赤こんにゃく じゃがいも	なたね油	667	23.7	25.4
2	木	【おなかすっきりの日】 ソフト麺 牛乳 ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう きつねうどん汁	焼きちくわ 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 あおさ わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ 干しいたけ	ソフト麺 小麦粉 じゃがいもでん粉 こんにゃく 三温糖	なたね油 ごま油 いりごま	726	35.2	29.6
3	金	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃのいとこ煮 かきたま汁	豚肉 赤味噌 卵 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ みつば	キャベツ にんにく しょうが りんご とうがん たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 あずき	なたね油	719	31.1	23.4
6	月	【七夕献立】 ごはん 牛乳 星形ハンバーグ キャベツのマヨポン炒め そうめん汁 七夕ゼリー	星形ハンバーグ 豚肉 かまぼこ	牛乳	青ピーマン にんじん オクラ	キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 そうめん 七夕ゼリー	なたね油 焼きマヨネーズ	708	22.7	24.3
7	火	コッペパン 牛乳 白身魚のレモンソース なすのカレーソテー 豆乳コーンスープ	ホキ 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん	レモン果汁 なす ズッキーニ にんにく 黄パプリカ たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいもでん粉 三温糖	なたね油	754	32.3	28.5
8	水	ごはん 牛乳 タッカルビ チャブチェ わかめスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ 根深ねぎ にんにく たけのこ たまねぎ 干しいたけ	精白米 三温糖 春雨	なたね油	684	26.4	26.4
9	木	【世界味めぐりの日（カナダ）】 コッペパン 牛乳 サーモンマスタードソース トマトチリビーンズ チキンヌードルスープ メープルジャム	鮭 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	コッペパン 青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー 三温糖 スパゲッティ メープルジャム	焼きマヨネーズ なたね油	802	40.8	25.8
10	金	【カルシウムたっぷりの日】 ごはん 牛乳 焼きししゃも ゴーヤチャンプルー じゃがいものうま煮 一食チーズ	豚肉 豆腐 卵 かつお節 鶏肉	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん	にがうり もやし たまねぎ	精白米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	なたね油	749	30.4	26.9
13	月	【守山の日】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしの炒め物 なすのみそ汁	さば ささみ水煮 厚揚げ 米みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし きゅうり とうもろこし なす たまねぎ	精白米 三温糖	なたね油	702	27.2	25.9

ごはんは守山産のみずかがみを使用しています。
献立名は、主食・牛乳・主菜・副菜の順に表示しています。



守山市教育委員会

令和8年7月発行

日	曜	献立	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
14	火	ガーリックトースト 牛乳 豚肉のバーベキューソース 野菜のスープ煮	豚肉 鶏つくね	牛乳	パセリ 青ピーマン トマト にんじん	にんにく エリンギ りんご たまねぎ レタス	食パン 三温糖 じゃがいも	バター オリーブ油 なたね油	734	29.8	31.9
15	水	【もりもりの日 (夏野菜をたっぷりとうろ)】 ごはん 飲むヨーグルト 三色豆のシャリシャリ揚げ 味付けきゅうり 夏野菜カレー	鶏肉	飲むヨーグルト	かぼちゃ トマト にんじん	きゅうり たまねぎ なす 枝豆	精白米 ひよこ豆 金時豆 じゃがいもでん粉	なたね油 ごま油 カレールウ	716	18.3	18.1
16	木	中華麺 牛乳 鶏肉のから揚げ じゃがいものごま炒め コーンみそラーメンスープ	鶏肉 豚肉 米みそ	牛乳	青ピーマン にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	中華麺 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖	なたね油 ごま油 いりごま	759	34.1	32.4



暑い夏を元気にすごしましょう！



もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
また、暑い夏を乗り切るには、水分補給も大切です。
下のポイントを参考にし、夏バテや熱中症を予防しましょう。



夏休み中もしっかり 早寝！早起き！朝ごはん！

早寝

眠ることは心と体の疲れを回復させ、脳や体を成長させる働きがあります。



早起き

太陽の光を浴びると『セロトニン』というホルモンが分泌され、心も体も元気になります。



朝ごはん

朝ごはんを食べることで頭と体を目覚めさせ、生活リズムをととのえます。



暑さに負けない！水分補給のポイント！

①一度にたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに飲みましょう。



②普段は水やお茶で水分補給をしましょう。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクもよいでしょう。



③飲み物の冷やし過ぎや冷たいものの食べすぎに気を付けましょう。



④1日3食規則正しく食べ、食事からも水分を補給しましょう。

