



# 7月分給食献立予定表(中学校)



令和8年度

真岡市立第二学校給食センター

日付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	セルフ じゃこ菜飯 (ごはん)	牛乳	鶏つくね③ じゃこ菜飯の具 汁ビーフン	764 28.8 18.2	とり肉 ちりめんじゃこ たまご ぶた肉 赤みそ	牛乳	大根葉 にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん しょうが しいたけ	ごはん ビーフン	ごま ごま油
2 (木)	ミルク 食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	ハンバーグの彩りトマトソース チーズサラダ 星型杏仁フルーツポンチ(冷凍マンゴー入り)	814 28.8 23.3	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん ブルーベリー パプリカ 梨	たまねぎ にんにく しょうが スパゲティ セロリー きゅうり キャベツ みかん レモン	ミルク食パン じゃがいも ゼリー ジャム オレンジ	ドレッシング サラダ油
3 (金)	ごはん のり佃煮	牛乳	カマスの香味ソース キャベツの塩昆布和え えのきと小松菜のみそ汁	761 28.3 19.9	カマス とり肉 とうふ	牛乳 こんぶ のり	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	ごはん さとう	サラダ油 ごま油
6 (月)	炒め ビビンバ (ごはん)	牛乳	豚肉そぼろ(ビビンバの具) 錦糸卵入りナムル(ビビンバの具) マラータン	842 32.5 27.8	ぶた肉 たまご なると	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし たけのこ ゆがゆ えのき きくらげ	ごはん さとう はるさめ	サラダ油 ごま ごま油 ラー油
7 (火)	うすまき キャラメル パン	牛乳	★七夕給食★ 星型ハンバーグのデミグラスソース じゃがいもココロサラダ 星かまぼこ入りコンソメスープ 七夕デザート	756 29.5 25.7	とり肉 ぶた肉 ベーコン かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン えだまめ しいたけ キャベツ	キャラメルパン さとう じゃがいも デザート	ドレッシング
8 (水)	ごはん 瀬戸風味	牛乳	旬の食材:ホッケ マホッケの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 せんべい汁	744 30.7 16.8	マホッケ とり肉 あぶら揚げ かつお節	牛乳 わかめ のり	にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう せんべい	サラダ油 ごま
9 (木)	小さい はちみつ パン	牛乳 ミルク メーク	チーズインメンチカツ イタリアンサラダ スパゲティナポリタン	925 34.1 35.7	ぶた肉 まぐろツナ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	はちみつパン パスタ さとう ミルク	サラダ油 ドレッシング マカリス
10 (金)	夏野菜 カレー (ごはん)	牛乳	旬の食材:なす・スッキーニ ほうれん草とツナのサラダ 夏野菜カレー スイートポテト	904 25.6 27.8	たまご まぐろツナ ぶた肉 鶏卵	牛乳 スライス	ほうれん草 かぼちゃ にんじん トマト	キャベツ コーン なす たまねぎ スパゲティ りんご しょうが にんにく	ごはん さつまいも	カレーマゼン サラダ油
13 (月)	かき揚げ丼 (麦ごはん) 天丼のたれ	牛乳	★産地消費給食★ かき揚げ 小松菜のからし和え かんぴょうと卵のみそ汁	843 20.0 25.9	かまぼこ たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく 小松菜 ほうれん草	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし かんぴょう ねぎ	麦ごはん 天丼のたれ さとう	サラダ油 ごま ごま油
14 (火)	スタミナ ラーメン (中華麺)	牛乳	★ご当地給食:茨城県★ 海そうサラダ スタミナラーメンスープ マラーカオ(蒸しパン)	788 29.2 21.6	まぐろツナ ぶた肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん にら ほうれん草	えだまめ コーン きゅうり にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ	中華麺 でん粉 マラーカオ	ドレッシング サラダ油 ごま油
15 (水)	ごはん	牛乳	いちごの日給食 厚焼き玉子 なすのみそ炒め あおさと豆腐のすまし汁 とけないアイス風デザート(いちご味)	878 33.1 28.0	たまご ぶた肉 厚揚げ なると みそ とうふ	牛乳 あおさ 生クリーム	にんじん 青ピーマン	なす たまねぎ にんにく しょうが えのき ねぎ いちご	ごはん さとう デザート	サラダ油
16 (木)	コッペパン	牛乳	ワールドカップ給食②:メキシコ編 タコスミート メキシカンサラダ ポソレ風スープ	807 35.9 31.1	ぶた肉 大豆 鶏卵 とり肉	牛乳 粉チーズ チーズ	青ピーマン ブロッコリー にんじん	しいたけ たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり コーン しめじ カリフラワー	コッペパン さとう 炸鸡の具 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
17 (金)	わかめ ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ かんきつマリネ ワンタンスープ	857 32.0 27.9	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー パセリ ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	ごはん でん粉 ワンタン	サラダ油 ドレッシング ごま油

★ 中学校1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー:830kcal、たんぱく質:27~42g、脂質:18~28g  
★ 都合により献立が変更になる場合があります。

令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金等を一部活用して提供しております。

## しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

