



令和8年 7 月学校給食予定献立表(中学校)



坂井市立春江坂井学校給食センター

日付 曜日	献立名	おもな働きと材料名						備考	栄養価	
		赤のなかま 血・筋肉・骨になる食品		緑のなかま 体の調子を整える食品		黄のなかま エネルギーになる食品			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	ご飯 牛乳 ポテトカップグラタン 肉団子と春雨のｽｰﾌﾟ 煮 海藻サラダ 越のルビー	ぶたにく とりにく おから	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ にんじん こしのルビー	しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり コーン えだまめ	こめ こめこ じゃがいも はるさめ ドレッシング	ごまあぶら	アイアン食材 「えだまめ」	790 kcal 20.5 g 26.1 g 2.2 g	124.0 g
2 木	ご飯 牛乳 豚肉のスタミナ炒め けんちん汁 花らっきょ入りツナサラダ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ キャベツ らっきょう	こめ さとう	マヨネーズ		703 kcal 28.9 g 24.1 g 1.8 g	97.8 g
3 金	メキシカンライス 牛乳 プレーンオムレツ 大麦入り野菜ｽｰﾌﾟ アンデスメロン	ぶたにく だいず たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ コーン キャベツ アンデスメロン	こめ おおむぎ じゃがいも	バター カレールウ		699 kcal 25.3 g 24.1 g 2.7 g	101.9 g
6 月	ご飯 牛乳 しいらのチリソース 豆腐とチンゲン菜のｽｰﾌﾟ 春雨の中華あえ	しいら とりにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり	こめ てんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま		690 kcal 31.4 g 19.6 g 2.7 g	102.3 g
7 火	こぎつねずし 牛乳 星のハンバーグ 魚そうめん汁 洋風ごま和え セタゼリー	とりにく あげ ぶたにく とりにく うおそうめん ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう ゼリー	ごま ごまあぶら		731 kcal 29.3 g 25.2 g 2.8 g	100.4 g
8 水	ご飯 牛乳 ささみチーズフライ コロコロ麻婆 ひじきサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん パプリカ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ズッキーニ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ パンこ さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	菌ツビー食材 「ひじき」	814 kcal 36.7 g 25.8 g 2.2 g	114.1 g
9 木	ご飯 牛乳 いわしのオレンジ煮 あげとじゃがいものみそ汁 ほうれん草と大豆のサラダ シークワサータルト	いわし あげ みそ だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	オレンジ たまねぎ まいたけ ねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも タルト	マヨネーズ		763 kcal 27.0 g 25.1 g 2.1 g	115.4 g
10 金	ご飯 牛乳 若狭牛入りミンチカツ トマトの味わいｽｰﾌﾟ ゴーヤチャンプルー 味つけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あげ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト みずな ゴーヤ	たまねぎ コーン	こめ パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら		744 kcal 28.0 g 27.0 g 2.1 g	104.2 g
13 月	コッペパン 牛乳 フランクのケチャップあえ マカロニｽｰﾌﾟ ポテトサラダ	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ		700 kcal 26.9 g 33.1 g 3.5 g	83.6 g
14 火	ご飯 牛乳 青のりポテトビーンズ 八宝菜 はりはり和え	だいず ぶたにく いか えび うずらたまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも こめこ さとう てんぷん	あぶら ごま		757 kcal 32.3 g 23.3 g 1.8 g	113.9 g
15 水	ご飯 牛乳 ビビンバ(肉炒め) ビビンバ(野菜のナムル) わかめｽｰﾌﾟ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう あげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ぜんまい もやし たまねぎ たけのこ ねぎ コーン みかん	こめ さとう	ごまあぶら		672 kcal 30.1 g 17.7 g 2.5 g	103.5 g
16 木	ご飯 牛乳 飛び魚ソースカツ 豚汁 打豆と切干大根の煮物	ぶたにく とびうお みそ うちまめ あげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん しいたけ	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	ふるさと料理 「打ち豆と 切干大根の にもの」	728 kcal 30.9 g 20.1 g 2.6 g	112.1 g
17 金	ご飯 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ ゼリー入りフルーツミックス	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす きゅうり キャベツ ももかんづめ パインかんづめ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら カレールウ なまクリーム		807 kcal 23.9 g 24.4 g 2.5 g	131.3 g

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※今月の福井県産食材 … 米、米粉、六条大麦、大豆、打ち豆、あげ、みそ、しいら、とびうお、若狭牛、たまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、トマト、越のルビー、なす
ひらたけ、まいたけ、アンデスメロン

夏に心がけたい食事のとり方

1日3食、しっかり食べよう!



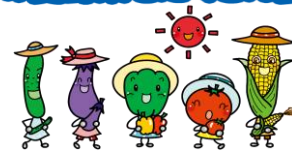
食事の回数が減ると栄養が不足しがち
になり、夏ばてしやすくなります。
とくに朝食はしっかり食べましょう。

2冷たいものの食べ過ぎや
飲み過ぎに注意しよう!



冷たいもののとりすぎは、胃や腸
の働きを悪くしてしまふことがあり
ます。普段の水分補給は水や麦茶で、
少量をこまめに行いましょう。

旬の夏野菜をたくさん食べよう!



太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜には、
暑さのストレスに負けないようにするビタミン
が豊富に含まれています。また、水分も豊富
で、体の熱を下げる役割もあります。