

# 7・8月 給食献立表

(Aグループ)

新潟市立山の下中学校







## 暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



日(曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
1日(水)	梅ごはん			しそ	梅	米 砂糖 でん粉	油	エネルギー 763 kcal
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく		えのきたけ ねぎ			たんぱく質 25.5 g
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	豚肉		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	油	脂質 26.5 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 3.0 g
2日(木)	ごはん					米	油	エネルギー 869 kcal
	夏野菜のカレー	豚肉		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	じゃがいも	カレールウ(小麦なし・乳なし) 油	たんぱく質 23.2 g
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質 28.2 g
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖		食塩相当量 2.8 g
3日(金)	枝豆コーンごはん				えだまめ とうもろこし	米	油	エネルギー 761 kcal
	玉ねぎと卵のみそ汁	卵 生揚げ みそ		こまつな	たまねぎ			たんぱく質 28.7 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	脂質 25.7 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.7 g
6日(月)	ごはん					米	油	エネルギー 829 kcal
	じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ			たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 29.6 g
	ししゃもフライ(2本)		ししゃも			パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 砂糖	油	脂質 29.1 g
	切干し大根のやきそばソース炒め	豚肉	あおのり	にんじん ピーマン	切干しだいこん もやし		油	食塩相当量 2.6 g
7日(火)	ごはん					米	油	エネルギー 762 kcal
	七夕汁	かまぼこ(魚)		にんじん	えのきたけ ねぎ	そうめん(小麦) 麩(小麦)		たんぱく質 25.1 g
	星のハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 じゃがいも でん粉	豚脂 油	脂質 20.3 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	食塩相当量 2.4 g
8日(水)	ごはん					米	油	エネルギー 763 kcal
	卵とレタスのスープ	豆腐 卵		にんじん	とうもろこし レタス ねぎ	でん粉	ごま油	たんぱく質 32.3 g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	油	脂質 21.5 g
	冷凍みかん				みかん(かんきつ)			食塩相当量 2.9 g
9日(木)	大麦めん					大麦粉 小麦粉		エネルギー 808 kcal
	具沢山かけ汁	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ			たんぱく質 33.8 g
	白身魚のフリッター(2個)	たら	あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	脂質 28.0 g
	茎わかめともやしのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ごま油 油	食塩相当量 2.6 g
10日(金)	中華丼(ごはん)					米	油	エネルギー 762 kcal
	中華丼(具)	あさり 豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	でん粉	油 ごま油	たんぱく質 32.6 g
	ごま酢あえ			こまつな	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま	脂質 21.1 g
	すいか				すいか			食塩相当量 2.2 g
13日(月)	ごはん					米	油	エネルギー 750 kcal
	夏野菜の卵とし	牛肉 卵		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	こんにゃく 砂糖		たんぱく質 30.9 g
	ひじきの佃煮	ツナ(魚)	ひじき			砂糖		脂質 23.8 g
	かおりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり	砂糖		食塩相当量 2.8 g
14日(火)	ごはん					米	油	エネルギー 840 kcal
	チンゲン菜のスープ	かまぼこ(魚) 豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ			たんぱく質 34.5 g
	鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 アーモンド	脂質 31.4 g
	きゅうりの甘辛				きゅうり			食塩相当量 2.6 g

### ★夏の行事食いろいろ

<b>7/2 ごろ</b> (夏至から11日目～七夕までの5日間) <b>半夏生</b>  タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	<b>7/7</b> <b>七夕</b>  そうめん	<b>7/13～16</b> (または8/13～16) <b>お盆</b>  精進料理	<b>7月下旬ごろ</b> (2026年は7/26) <b>土用の丑の日</b>  ウナギ 「う」のつく食べ物
---	---	--	---

日(曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
15日(水)	マーボー丼(ごはん)					米	油	エネルギー 765 kcal
	マーボー丼(具)	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 31.1 g
	ごま入りもやしのナムル			こまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	脂質 20.8 g
	メロン				メロン			食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
16日(木)	ごはん					米	油	エネルギー 820 kcal
	夏豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 31.5 g
	鮭チーズフライ	さけ	チーズ			パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉	油	脂質 28.6 g
	切り昆布の煮つけ	油揚げ 打ち豆	昆布	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
17日(金)	もずく丼(ごはん)					米	油	エネルギー 744 kcal
	もずく丼(具)	豚肉	もずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	砂糖 でん粉	ごま油 油	たんぱく質 27.4 g
	たまご入りにんじんしりしり	卵 ツナ(魚)		にんじん	もやし		油	脂質 22.0 g
	ミルクデザート		牛乳 加糖練乳			砂糖		食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
21日(火)	ごはん					米	油	エネルギー 779 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質 29.8 g
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質 20.4 g
	ごま入り風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが		ごま	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					

# 8月



日(曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
25日(火)	ごはん					米	油	エネルギー 808 kcal
	のりふりかけ	かつお節	のり			砂糖 でん粉		たんぱく質 27.8 g
	あさりと豆腐のスープ	あさり 豆腐		こまつな	ねぎ もやし			脂質 29.5 g
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー			たまねぎ しょうが にんにく	パン粉(小麦) 砂糖 でん粉	油	食塩相当量 2.7 g
	アーモンド入りシャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油	
26日(水)	マーボー丼(ごはん)					米	油	エネルギー 774 kcal
	マーボー丼(具)	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 30.6 g
	ごま入り切り干し大根のナムル			にんじん	切干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	脂質 21.9 g
	メロン				メロン			食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
27日(木)	ごはん					米	油	エネルギー 786 kcal
	もずくのかきたま汁	豆腐 卵	もずく		ねぎ しめじ	でん粉		たんぱく質 28.3 g
	ししゃもフライ(2本)		ししゃも			パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 砂糖	油	脂質 27.2 g
	野菜のきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
28日(金)	ごはん					米	油	エネルギー 881 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ(小麦 なし・乳なし) 油	たんぱく質 25.2 g
	フルーツカクテル	豆乳			パイン 桃 ぶどう	砂糖		脂質 23.7 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
31日(月)	ごはん					米	油	エネルギー 793 kcal
	つみれ汁	いわし たら 豆腐		にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ だいこん	砂糖	油	たんぱく質 32.8 g
	夏野菜と車麩の揚げ煮	鶏肉		かぼちゃ	なす えだまめ	麩(小麦) 砂糖	油	脂質 21.3 g
	伊予柑ゼリー				いよかん(かんきつ)	砂糖		食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
新潟市の基準値		エネルギー 800 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 24.9 g	食塩相当量 2.5 g			



きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知って  
おいしく食べましょう。

