

令和8年
7月の献立

中学校用



※6つの基礎食品群について
1群 たんぱく質
2群 無機質
3群 ビタミンAが多いもの
4群 ビタミンCが多いもの
5群 炭水化物 6群 脂質

アレルギー対応

＜表示義務のある8品目＞
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
＜表示推奨の20品目＞
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・
さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ
もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド

＜コンタミネーションについて＞
原材料には含まれていなくても、
工場内でアレルギー物質を混入
している可能性があります。その
場合は、()内に記載しています。

7月
平均栄養量

エネルギー 817kcal	たんぱく質 15.6%	脂質 27.8%	カルシウム 419mg	マグネシウム 107mg
鉄 4.5mg	レチノール 263/μgRAE	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 30mg

(9回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー
大和郡山の日 1日(水)	ごはん 牛乳 春巻き 大和丸なすの豚ビビンバ 中華風コーンスープ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		春巻き	50	1	小麦、大豆、鶏肉、ごま
		米油	5	6	
		豚肉	30	1	豚肉
		キムチ	8	4	小麦、さば、大豆、りんご(えび、かに)
		ほうれん草	24	3	
		大和丸なす(郡山産)	15	4	
		にんじん	12	3	
		白ごま	0.6	6	ごま
		濃口しょうゆ	1.2	5	小麦、大豆
		三温糖	1.3	5	
		料理酒	1.2	5	
		みりん	0.6	6	
		トウバンジャン	0.2	4	
にんにく	0.1	4			
焼肉のたれ	1.5	6	小麦、大豆、りんご、ごま		
米油	0.3	6			
ハム	10	1	鶏肉、豚肉(小麦、卵、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま)		
チンゲン菜	15	3			
豆腐	20	1	大豆		
たまねぎ	25	4			
スイートコーンクリーム	30	4			
中華スープ	2	4	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		
淡口しょうゆ	2	5	小麦、大豆		
料理酒	1.2	5			
でんぶん	1.2	5			
こしょう	0.04	6			

日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー
6日(月)	味付けパン 牛乳 チリコンカン 野菜グラタン 鶏とほうれん草のクリームポタージュ	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		豚挽肉	25	1	豚肉
		大豆	13	1	大豆
		たまねぎ	20	4	
		トマトダイス	12	3	
		セロリ	5	4	
		トマトケチャップ	7	4	
		にんにく	0.1	4	
		小麦粉	1.5	5	小麦
		コンソメスープ	0.4	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		ウスターソース	1.5	5	
		カレー粉	0.15	5	
		チリパウダー	0.14	5	
		三温糖	0.24	5	
濃口しょうゆ	0.5	5	小麦、大豆		
こしょう	0.03	6			
米油	0.6	6			
野菜グラタン	40	5	大豆		
鶏肉	12	1	鶏肉		
たまねぎ	30	4			
にんじん	20	3			
カリフラワー	20	4			
ほうれん草	12	3			
牛乳	30	2	乳		
クリームポタージュ	11	2	小麦、乳、大豆、豚肉		
コンソメスープ	0.8	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉		
こしょう	0.04	6			
米油	0.4	6			

日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー
9日(木)	セルフバーガー 牛乳 お米のささみカツ バーガー用サラダ コンソメスープ とんかつソース ミルメーク	バンズパン	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		お米のささみカツ	50	1	大豆、鶏肉(小麦、卵、乳、豚肉、ごま)
		米油	5	6	
		きゃべつ	25	4	
		きゅうり(奈良県産)	20	4	
		コールスロートレッシング	8	6	
		ポークフランスカット	10	1	豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)
		小麦	2	6	小麦
		アルファベットマカロニ	3.5	5	
		さつまいも	25	5	
		たまねぎ	25	4	
		ブロッコリー	20	3	
		にんじん	10	3	
		コンソメスープ	2	4	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
淡口しょうゆ	2	5	小麦、大豆		
こしょう	0.04	6			
米油	0.5	6			
とんかつソース(小袋)	5	5			
ミルメーク(コーヒー)	12.5	5			

日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー
13日(月)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ マーボー トマト豆腐 きゅうりのナムル ガリガリ君	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		焼きぎょうざ	48	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
		豚挽肉	25	1	豚肉
		カット豆腐	80	1	大豆
		たまねぎ	60	4	
		トマト	20	3	
		白ねぎ	10	4	
		たけのこ	5	4	
		にら	10	3	
		おろししょうが	1.2	4	
		にんにく	0.4	4	
		赤みそ	3.2	1	大豆
		砂糖	2.1	5	
		トウバンジャン	0.3	4	
濃口しょうゆ	2.4	2	小麦、大豆		
料理酒	2	2			
中華スープ	2.2	2	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		
でんぶん	2	5			
米油	0.5	6			
きゅうり(奈良県産)	30	4			
にんじん	10	3			
サヤインゲン	10	3			
ナムルドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		
ガリガリ君(ソーダ味)	60	5	りんご(小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、もも、ゼラチン、ごま)		

日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー
2日(木)	米粉パン 牛乳 焼きウインナー 焼きそば 寒天サラダ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		ウインナーソーセージ	40	1	豚肉(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)
		やぎそば麺	70	5	小麦
		豚肉	20	1	豚肉
		きゃべつ	65	4	
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	25	3	
		青のり粉	0.5	2	
		ウスターソース	8.5	5	
		とんかつソース	6	5	
		濃口しょうゆ	1.8	5	小麦、大豆
		米油	0.5	6	
		かにかまぼこ	12	1	小麦、かに、大豆(えび)
		寒天	1.2	2	
ブロッコリー	30	3			
かんきつドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、りんご		

日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー
7日(火)	ごはん 牛乳 星の形のキラキラハンバーグ そうめんサラダ とうがんの和風スープ 七タゼリー	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		星形ハンバーグ	60	1	大豆、鶏肉、豚肉
		パプリカ	8	3	
		オニオンソーテグライス	8	4	
		濃口しょうゆ	1.8	5	小麦、大豆
		砂糖	1.4	5	
		みりん	1	5	
		そうめん	5	5	小麦(そば)
		オクラ	10	3	
		ホールコーン	10	4	
		レタス	15	4	
		たまねぎ(郡山産)	20	4	
		青じそドレッシング	7.2	6	小麦、大豆
		薄あげ	6	1	大豆(小麦、大豆)
星形かまぼこ	10	1			
とうがん	25	4			
星形にんじん	5	3			
もやし	20	4			
青ねぎ(奈良県産)	6	3			
削り節	2	3	さば		
淡口しょうゆ	5	5	小麦、大豆		
料理酒	1.2	5			
和風だし	0.3	5			
七タゼリー	30	5	大豆(小麦、卵、乳)		

日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー
10日(金)	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ゴーヤと卵のチャンプルー もずくスープ しそかつおふりかけ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		さわらの塩こうじ焼き	50	1	豚肉
		豚肉	20	1	豚肉
		炒り卵	20	1	小麦、卵、大豆
		もやし	30	4	
		にんじん	16	3	
		にがうり	10	3	
		中華スープ	1	3	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		おろししょうが	0.6	4	
		淡口しょうゆ	1	4	小麦、大豆
		こしょう	0.01	6	
		でんぶん	0.5	5	
		米油	0.3	6	
		野菜ミックスボール	20	1	(えび、かに)
もずく	12	2	大豆		
ミニ厚揚げ	25	1			
たまねぎ	25	4			
チンゲン菜	15	3			
和風だし	0.6	3			
淡口しょうゆ	5.2	5	小麦、大豆		
料理酒	1	5			
削り節	1.6	2	さば		
しそかつおふりかけ(小袋)	2	2	小麦、大豆、ごま(えび、かに)		

今月も、昨年度中学生から募集した「地産地消を意識した献立」が登場します!

7/7(火)
そうめんサラダ

奈良県産のそうめん、オクラを使った、夏にぴったりなサラダです。

郡山中学校
2年 坂本 莉子さん

日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー
3日(金)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 高野豆腐のすきやき風煮 切り干し大根のおかか和え	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		いわしのカリカリフライ	40	1	
		米油	4	6	
		鶏肉	22	1	鶏肉
		高野豆腐	8	1	大豆
		糸こんにゃく	35	5	
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	15	3	
		えのき茸	10	4	
		濃口しょうゆ	6.6	5	小麦、大豆
		砂糖	4.2	5	
		料理酒	2.4	5	
		みりん	1.8	5	
		和風だし	1	5	
米油	0.5	6			
ちくわ	10	1	(えび、かに)		
小松菜	25	3			
切り干し大根	3	4			
にんじん	10	3			
味付けおかか	3	2	小麦、大豆(卵、乳、えび、いくら、牛肉、さけ、さば、鶏肉、豚肉、山芋、ゼラチン、ごま)		
だししょうゆ	0.5	6	小麦、大豆		

日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー
8日(水)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー たこナゲット わかめサラダ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		豚肉	20	1	豚肉
		たまねぎ	50	4	
		じゃがいも(郡山産)	35	5	
		ズッキーニ	15	4	
		なす	25	4	
		トマト(郡山産)	10	3	
		カレールー(甘口)	6	3	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ
		小麦	11	2	小麦
		スキムミルク	3	2	乳
		クッキングチーズ	6	2	乳
		ウスターソース	1.2	5	
		コンソメスープ	0.6	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		米油	0.5	6	
たこナゲット	40	1	小麦、いも、大豆、豚肉(卵、乳、えび、かに)		
わかめ	1.2	2	(えび、かに、魚介類)		
にんじん	20	3			
枝豆	10	4	大豆		
和風ごまドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、ごま		

今月の地産野菜

7月1日 大和丸なす (平和産)
7月7日 たまねぎ (矢田産)
7月8日 じゃがいも (平和産)
トマト (治道産)

今月の給食レシピは「マーボートマト豆腐」です。

旬のトマトのうま味がマーボ豆腐に合います。去年も大人気だったメニューです。ホームページにレシピを載せていますので、ぜひご覧ください!

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防!



夏休みも、早寝早起きを意識して1日3食しっかり食べることで、夏ばてを防ぐことができます。

朝ごはん



昼ごはん



夕ごはん



おやつ



今年もとっても暑い夏になりそうです。こまめな水分補給以外にも、3食しっかり食べることが、夏を乗り切るために大切です。特に、夜更かしはさけて、「朝ごはん」を必ず食べましょう!

かんたん! 夏野菜レシピ

とうもろこしごはん(約4人分)

- 米...2合
- とうもろこし...1本
- 塩...小さじ1/2

- ① 米をとぎ、炊飯器に2合分の水を入れ、1時間ほど浸水させる。
- ② ①に塩を入れて混ぜる。
- ③ とうもろこしは皮をむいてから、縦に置き、芯の周りの実を包丁で切り落として②に入れる。 ※とうもろこしが滑って、包丁でけがしないよう、気をつけてください!
- ④ 実を切り落とした芯の部分も入れ、混ぜずにそのまま炊く。(芯からうま味がでます)
- ⑤ 芯の部分を取り出し、全体を混ぜたらできあがり!



炊飯器に入れるだけのかんたんレシピです。ぜひお試しください!



夏休みも牛乳を飲もう!

給食のない夏休みは、普段にも増して、自分の食生活にしっかり気を配ってください。

牛乳や乳製品は、暑さに負けない体をつくり、成長期のみなさんにとって大切なカルシウム源となる食品です。

夏休みも食事やおやつに、積極的に牛乳を飲みましょう!



「夏野菜クイズの答え...①オクラ...②ラクオ...③オクラ...英語でもオクラといえます。2全部正解!



おやつのとり方を考えよう

普段、どんなおやつを、どのくらい食べていますか? おやつのとり方のポイントを確認しましょう!

おやつは内容を考えてとろう!

- ・冷たいものとりすぎに気を付けよう。
- ・不足しがちなカルシウムやビタミンもとるようにしよう。



おやつのダラダラたべは、やめよう!

おやつをダラダラ食べていると、歯に食べかすがついたままになります。虫歯菌が働き続けてしまいますので、時間を決めて食べましょう。



おやつは食べる量に気をつけましょう!

スナック菓子には油(脂質)や塩、甘いお菓子には砂糖がたくさん含まれているものがあります。おやつを食べるときは、食べる量に気をつけて、油や塩、砂糖をとりすぎないように考えてたべましょう。食べる前に、食品の表示を見てもいいですね!



夏野菜クイズ



1 「オクラ」は英語でなんというでしょう?

- ① マメ ② ラクオ ③ オクラ

2 「オクラ」のねばねば成分は、食べるとどんな働きがあるでしょう?

- ① おなかの調子を整える
- ② 免疫力をアップする
- ③ 夏バテ予防になる

正解は左下を見てね!

長い夏休み、ちょっとしたお手伝いもたくさんやってみましょう!



充実した夏休みを過ごし、2学期も元気に会いましょう!