

# 給食だより

## 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、食事をしっかりとして体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



### 夏の行事食いろいろ

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



### 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。

### 7月の提案献立

夏野菜をたっぷり使用した献立や、ベトナムの料理を取り入れた献立が登場します。お楽しみに!

由野台中 矢澤 夏萌さん提案



「洋食の人気メニューつめあわせ」



▼給食の予約サイトはこちら



毎日の給食の予約が自動で入る  
『在校時一括予約』の手続きや、  
クレジットカードでの入金も  
こちらからすることができます☆

▼中学校給食ブログはこちら



毎日の給食の写真や一ロメモ、献立の詳細、  
提案献立のコメントを掲載しています。  
利用登録など、  
各種申請用紙もダウンロード可能です。

※汁物容器に入っているものには、  
▼が付いています。

# 7月 献立予定表



令和8年度  
相模原市中学校給食

日	曜日	献立名		黄色(炭水化物・脂質)	赤(たんぱく質・ミネラル)	緑(ミネラル・ビタミン)	栄養価
		主食	牛乳	働くかになる	血や肉になる	体の調子を整える	
1	水	ごはん	▼	米油 砂糖 でんぷん ごま油 米	豚肉 凍り豆腐 鶏卵 牛乳 ベーコン ウィナー	ピーマン 赤ピーマン たけのこ 古根しょうが キャベツ きゅうり もやし 玉葱 にんじん 干し椎茸 グリンピース パセリ	エネルギー 841 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.2 g
2	木	ごはん	▼	じゃがいも でんぷん 米油 砂糖 もち玄米 ごま油 ごま米	しいら 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 ハム	古根しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう もやし にんにく 玉葱 にんじん チンゲン菜	エネルギー 820 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
<b>由野台中学校 2年生 矢澤さんが考えた提案献立「洋食の人気メニューつめあわせ」が登場します！</b>							
3	金	ロールパン	▼	小麦粉 米油 ごま油 砂糖 こま じゃがいも バター パン粉 ロールパン	ホキ 牛乳 ベーコン タルタルソース(個袋)	古根しょうが キャベツ とうもろこし もやし にんじん ほうれんそう えだまめ みかん缶 りんご缶 みかんダイゼリー りんごダイゼリー	エネルギー 871 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 2.9 g
6	月	わかめごはん	▼	冷しゃぶ 冷しゃぶ ごまドレッシング スパイシービーンズ 揚げボールと玉こんにゃくの煮つけ みそ汁 揚げボール ごまドレッシング(個袋)	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	チンゲン菜 キャベツ にんじん えのきたけ 玉葱 長ねぎ	エネルギー 911 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.8 g
7	火	ごはん	▼	赤魚の竜田揚げ ビーフン炒め 星形しんじょ 冬瓜のピリ辛炒め セタ	あかうお 豚肉 牛乳 ベーコン 五目しんじょ(星型)	古根しょうが もやし にんじん たら にんにく えだまめ とうがん たけのこ エリンギ 赤ピーマン 万能ねぎ	エネルギー 806 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.6 g
8	水	ごはん	▼	さばの塩焼き にんじんしりしり さやいんげんとハムのソテー 肉みそいり卵 すまし汁	米油 砂糖 米 さば まぐろ油漬 かつお節 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 ハム 炒り卵	にんじん さやいんげん 玉葱 長ねぎ えのきたけ 古根しょうが	エネルギー 937 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 36.0 g 食塩相当量 2.8 g
9	木	ごはん	▼	メンチカツ ツナと青菜のペペロンチーノ 和風サラダ カレー肉じゃが 小袋アーモンド	米油 スパゲティ オリーブ油 じゃがいも しらす 砂糖 米 アーモンド メンチカツ ハム	まぐろ油漬 豚肉 牛乳 ほうれんそう にんにく キャベツ にんじん きゅうり 玉葱	エネルギー 935 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.1 g
10	金	ごはん	▼	夏野菜のキーマカレー フロッコリーのサラダ 青のりポテト フルーツポンチ	米油 小麦粉 じゃがいも なたでココ 米 豚肉 大豆 あおさ 牛乳 ハム	玉葱 にんじん かぼちゃ トマト なす えだまめ にんにく 古根しょうが フロッコリー カリフラワー とうもろこし パイン缶 みかん缶 りんご缶	エネルギー 904 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g
13	月	麦ごはん	▼	麻婆大豆 パンパンジー スッキーニの炒め物 いかのチリソース もずくと卵のスープ	砂糖 でんぷん ごま油 ごま 米油 米 麦 大豆 豚肉 鶏肉 かつお節 いか 豆腐 もずく 鶏卵 牛乳 ベーコン	たら たけのこ にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 古根しょうが スッキーニ にんじん	エネルギー 901 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.4 g
14	火	ごはん	▼	あじの南蛮漬け フロッコリーのマヨおおか ひじきの煮物 なすとピーマンのみそ炒め マヨネーズ	でんぷん 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 米 あじ かつお節 ひじき 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳 焼きちくわ	長ねぎ フロッコリー なす ピーマン 赤ピーマン 玉葱	エネルギー 814 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.9 g
15	水	ごはん	▼	ししゃものごまだれかけ 小松菜の煮浸し 厚焼き卵 照り焼き肉団子 冬瓜の豚汁	ごま 砂糖 米油 でんぷん こんにゃく 米 ししゃも 豚肉 みそ 油揚げ かつお節 牛乳 厚焼きたまご ミートボール	ごまつな もやし にんじん 玉葱 とうがん ごぼう 干し椎茸 長ねぎ	エネルギー 871 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.6 g
<b>★7月食育の日は「ベトナム」の料理が登場します★ 1学期の給食最終日です。楽しく食べましょう！</b>							
16	木	コッペパン	▼	和風パインミーの具 キャベツの甘酢あえ 卵入り中華サラダ 春巻き パインゼリー ごま 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ほんのり コッペパン パインゼリー	豚肉 牛乳 炒り卵 ハム 春巻	ごぼう にんじん 古根しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー 834 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.7 g

【月平均】エネルギー：870kcal たんぱく質：33.2g 脂質：28.4g 食塩相当量：2.7g

●献立予定表の食品欄の **点線囲い** の中にある食品は、詳細な配合表を公表している加工品及び調味料となります。なお、調味料については記載してないものもあります。

●献立ごとの使用食材・加工品等を確認したい時は、中学校給食ブログをご覧ください。

●食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おきください。

学校給食課連絡先：042-769-8283