

令和8年 7月 中学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	米粉コッペパン	○		◎米粉コッペパン			765 kcal
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			39.8 g
	ポークビーンズ		大豆, ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油	にんじん, たまねぎ	トマトピューレー, パプリカ(粉), ケチャップ, チキンとポークスープ, ベイリーフ, 中濃ソース, 並塩, こしょう, 水	26.0 g
	キャベツのごまドレッシング和え			粗糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, チンゲンサイ, ホールコーン	しょうゆ, 酢	3.4 g
2 木	チキン・アドボ		とりもも肉小間, とりむね肉小間	精白米, 精麦, 粗糖	たまねぎ, にんにく	ベイリーフ, 酢, しょうゆ, 並塩, こしょう, 水	773 kcal
	ココアヨーグルト		◎ヨーグルト				36.4 g
	ワンタンスープ		とりもも肉小間, なんと	干しワントン	にんじん, にら, もやし	チキンスープ, しょうゆ, こしょう, 水	15.7 g
							3.6 g
3 金	ミルクパン	○		◎ミルクパン			836 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き		とりもも肉切り身	マーマレード	にんにく	しょうゆ, 日本酒, 粒マスタード	38.9 g
	肉団子入りビーフスープ		冷凍肉だんご	ビーフン	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし	チキンとポークスープ, しょうゆ, 並塩, こしょう, 水	32.9 g
	野菜のピクルス			粗糖	きゅうり, にんじん, 黄ピーマン	酢, しょうゆ, 並塩	2.9 g
6 月	ドライカレーライス	○	ぶたひき肉	精白米, 精麦, 米油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, なす, ズッキーニ, 青ピーマン, トマト, にんにく, ホールコーン	カレー粉, ウスターソース, ナツメグ, 並塩, 赤ワイン, チキンとポークスープ, 水	800 kcal
	えだまめ				えだまめ	並塩	32.4 g
	果物 (バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ		23.1 g
							2.5 g
7 火	ゆかりごはん	○		精白米, 精麦	ゆかり		730 kcal
	あかうおの照り焼き		あかうお		しょうが	日本酒, みりん, しょうゆ	37.4 g
	そうめん汁		油揚げ, とりもも肉小間	そうめん(乾)	にんじん, オクラ, たまねぎ	しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	16.8 g
	冷凍みかん				みかん		3.9 g
8 水	ナン	○		ナン			752 kcal
	なす入りミートソース		ぶたひき肉	じゃがいも, 小麦粉, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく, セロリ, なす, ホールトマト	赤ワイン, トマトピューレー, トマトペースト, 中濃ソース, ベイリーフ, 並塩, こしょう, チキンとポークスープ, ケチャップ, 水	36.7 g
	ミックスビーンズサラダ		ミックスビーンズ	練りごま, ごま油, 粗糖	きゅうり, ホールコーン, にんじん, こんにゃく	しょうゆ, 酢	26.8 g
	豆乳プリン			豆乳プリン			3.4 g
9 木	から揚げご飯	○	とりもも肉角	精白米, 精麦, かたくり粉, 揚げ油, 粗糖	しょうが, えだまめ	しょうゆ, みりん	789 kcal
	豚汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも, 米油	にんじん, 長ねぎ, だいこん, こんにゃく	さば・かつお削り節, 水	33.2 g
	果物 (バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ		26.1 g
							2.4 g
10 金	ごはん	○		精白米, 精麦			763 kcal
	塩肉じゃが		ぶたもも肉小間	じゃがいも, 粗糖, 米油	たまねぎ, にんじん, しょうが, しらたき, さやいんげん	みりん, 塩こうじ, 水	28.6 g
	のり酢和え		刻みのり	粗糖	もやし, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ	15.1 g
	りんごゼリー			りんごゼリー			2.4 g
13 月	葉山ひじきごはん	○	葉山ひじき, 油揚げ	精白米, 精麦, 粗糖, 米油	にんじん	しょうゆ, 日本酒	783 kcal
	さばのカレー醤油焼き		さば	粗糖, かたくり粉	しょうが	並塩, カレー粉, しょうゆ, 日本酒, みりん	34.4 g
	とうがんスープ (葉山わかめ入り)		ベーコン, 葉山わかめ		とうがん, にんじん, たまねぎ, ホールコーン	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	30.9 g
							3.2 g
14 火	ごはん	○		精白米, 精麦			759 kcal
	麻婆なす		ぶたもも肉細切り, 八丁味噌	粗糖, ごま油, かたくり粉	なす, 長ねぎ, にんじん, にら, にんにく	しょうゆ, みりん, トウバンジャン, 並塩, 水	31.8 g
	葉山わかめのナムル		葉山わかめ	ごま油, 白ごま	もやし, きゅうり	しょうゆ	21.6 g
	豆乳いちご大福		豆乳いちご大福				2.6 g
15 水	サンドパン			◎サンドパン			829 kcal
	ココアアのむヨーグルト		◎ココアアのむヨーグルト				36.5 g
	チキン南蛮		とりむね肉切り身	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖, 卵なしタルタルソース		並塩, こしょう, しょうゆ, みりん, 酢	35.8 g
	トマトと卵のスープ		★卵, ベーコン	かたくり粉	ホールトマト, たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	3.9 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 木	ごはん	○		精白米, 精麦			769 kcal
	韓国のり		韓国のり				30.2 g
	チンジャオロースー		ぶたもも肉細切り	米油, 粗糖, ごま油, かたくり粉	青ピーマン, 長ねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ	しょうゆ, オイスターソース, 日本酒, トウバンジャン, 並塩, こしょう	22.7 g
	塩ナムル			ごま油	もやし, ズッキーニ	しょうゆ, 塩こうじ	2.6 g
	いちごのクレープ			フレンズクレープ (いちご)			
17 金	ガーリックライス	○	ベーコン	精白米, 精麦	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム (水煮)	パセリ (乾), 並塩, こしょう	792 kcal
	白身魚のフライ		冷凍たらフライ	揚げ油		中濃ソース	28.1 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 米油, 粗糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	24.0 g
							3.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

献立表の見方

- * 基準献立表は中学校2校共通献立を記載しています。校内行事等により給食提供のない日があります。学校行事については各学校の「学校だより」等をご参照ください。
- * アレルギー情報を知りたい方は、葉山町のHPまたは二次元コードから「[葉山町学校給食 加工食品アレルギー表示一覧表](#)」をご確認ください。



7月食物アレルギー対応献立（除去食対応含む）のお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
7/15 (水)	トマトと卵のスープ	○		

※ 卵・乳・えびのアレルギー等でこれらの食材を食べられない生徒は、これらのアレルゲンを除去した除去食を提供しています。

※ すべてのパンには乳及び小麦、めんには小麦を使用しています。
※ 魚介類及び藻類(わかめ、ひじきなど)、小魚類(ちりめんじゃこ、しらすなど)はえび・かにが混ざる漁法で漁獲されています。
※ 飲むヨーグルト・ヨーグルト・ジュース等は牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

※ ナン のアレルゲンは小麦のみです。乳は使われていません。

※ 「卵」＝ ★
「乳」＝ ◎
「えび」＝ △
と材料名に印が入ります。

熱中症に気をつけよう！

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう！



のどが渴いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにいつも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

「気温」と「湿度」をいつも気にしよう！



外はもちろん、屋内や室内であっても今、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう！



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

涼しい服装・環境を心がけ睡眠もしっかりとろう！

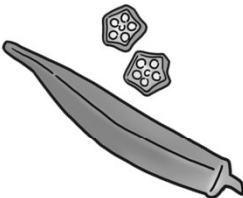


エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかり寝て休み、1日の疲れをとりましょう。

オクラは野菜の☆です！

アフリカ生まれの野菜！

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。



成長期の健康づくりに！

免疫力を高めるカロテン（ビタミンA）や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

花もとても美しい！

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。



オクラは7日「そうめん汁」に入っています。切り口が星形なので七夕献立にぴったりです。

