

[7 月 献 立 表]

2026年 7月

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	スパゲッティ和風きのこソース (のり)	○	キャベツと枝豆のサラダ (香味玉葱ドレ) アロエヨーグルト	ベーコン、きざみのり、牛乳、 アロエヨーグルト	スパゲッティ、油、片栗粉、 香味玉葱ドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、 マッシュルーム、キャベツ、えだまめ、 とうもろこし、にんじん	773 kcal 31.0 g 28.7 g
2 木	ごはん 海苔の佃煮	麦茶	肉じゃが 海藻入りサラダ (胡麻ドレ)	のり、豚肉、わかめ、 海藻ミックス	精白米、油、じゃがいも、しらたき、 砂糖、胡麻クリーミードレッシング	玉葱、にんじん、さやいんげん、 もやし、きゅうり	619 kcal 18.2 g 16.7 g
3 金	ごはん	○	鶏の照り焼き 切干大根のサラダ (青じそドレ) キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、油、片栗粉、 青じそドレッシング	しょうが、切干しだいこん、 にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ	731 kcal 31.2 g 27.5 g
6 月	塩ラーメン	○	チーズ入りポテトもち キャベツとワカメのサラダ (塩中華ドレ)	鶏肉、牛乳、わかめ	中華めん、ごま油、 チーズ入りポテトもち、油、 塩中華ドレッシング	にんにく、もやし、干し椎茸、 とうもろこし、こまつな、ねぎ、 きゅうり、にんじん、キャベツ	716 kcal 29.2 g 21.6 g
7 火	☆七夕献立☆ 焼きとうもろこしご飯	麦茶	豚肉の香味焼き 和風サラダ (和風ドレ) 七夕おすまし 天の川ゼリー	豚肉、鶏肉	精白米、油、砂糖、 和風ドレッシング、そうめん、麩	とうもろこし、にんにく、しょうが、 りんご、トマト、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん、こまつな、 天の川ゼリー	580 kcal 27.8 g 12.8 g
8 水	米粉入りパン	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ (イタリアンドレ) バニラアイス	牛乳、大豆、鶏肉、アイスクリーム	米粉入りパン、じゃがいも、油、 砂糖、イタリアンドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、	821 kcal 32.2 g 34.0 g
9 木	ごはん	麦茶	さば味噌煮 大根サラダ (胡麻ドレ) 豆腐とわかめのすまし汁	さば、味噌、豆腐、わかめ	精白米、 胡麻クリーミードレッシング	だいこん、にんじん、きゅうり、 キャベツ、えのきたけ	551 kcal 22.2 g 16.2 g
10 金	ミルクロール	○	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ (ノンエッグマヨ) ジュリエンスープ	牛乳、鶏肉	ミルクロール、マーマレード、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、とうもろこし、えだまめ、 玉葱、キャベツ、えのきたけ	722 kcal 31.7 g 34.2 g
13 月	ごはん 夏野菜カレー	麦茶	フレンチサラダ (フレンチドレ) ぶどうゼリー	豚肉	精白米、油、じゃがいも、 フレンチドレッシング	しょうが、にんにく、玉葱、トマト、 ズッキーニ、なす、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ぶどうゼリー	732 kcal 20.8 g 22.4 g
14 火	ポロネーゼスパゲッティ	○	パリパリサラダ (コーンクリーミードレ) 果物 (オレンジ)	豚肉、牛肉、牛乳	スパゲッティ、油、コーンフレーク、 コーンクリーミードレッシング	にんじん、玉葱、にんにく、セロリ、 マッシュルーム、トマト、キャベツ、 きゅうり、オレンジ	781 kcal 33.7 g 30.8 g

★七夕の行事食—そうめん—★



7月7日は七夕です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機津女 たなばたつめ」の伝説がもとになった行事です。お話しに出てくる機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて、そうめんを食べる習慣があります。会食では、すまし汁にそうめんを入れた「七夕おすまし」を提供します。

カルシウムを意識してとりましょう

会食で毎日提供している牛乳は、成長期に不足しがちなカルシウムを多く含んでいます。夏休み中も、食事やおやつに意識して取り入れてみてください。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト
ぎゅうにゅう
牛乳
MILK

こざかな
小魚

ごま

きりぼ
だいこん
切干し大根

こまつな
小松菜

チーズ

ほしえび

ひじき

とうふ
豆腐

ビタミンDと一緒にすることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ

いわし

ほししいたけ

さけ