

# [ 7 月 献 立 表 ]

2026年 7月

川村高等学校

| 日       | 主食                     | 牛乳     | おかず                                                       | 赤の仲間<br>血や肉になる             | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|---------|------------------------|--------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1<br>水  | スパゲッティ和風きのこソース<br>(のり) | ○      | キャベツと枝豆のサラダ<br>(香味玉葱ドレ)                                   | ベーコン、きざみのり、牛乳、<br>アロエヨーグルト | スパゲッティ、油、片栗粉、<br>香味玉葱ドレッシング             | にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、<br>マッシュルーム、キャベツ、えだまめ、<br>とうもろこし、にんじん              | 644 kcal<br>25.8 g<br>23.9 g |
| 2<br>木  | ごはん<br>海苔の佃煮           | 麦<br>茶 | 肉じゃが<br>海藻入りサラダ (胡麻ドレ)                                    | のり、豚肉、わかめ、<br>海藻ミックス       | 精白米、油、じゃがいも、しらたき、<br>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、<br>もやし、きゅうり                                          | 516 kcal<br>15.2 g<br>13.9 g |
| 3<br>金  | ごはん                    | ○      | 鶏の照り焼き<br>切干大根のサラダ(青じそドレ)<br>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、<br>青じそドレッシング              | しょうが、切干しだいこん、<br>にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ                                   | 609 kcal<br>26.0 g<br>22.9 g |
| 6<br>月  | 塩ラーメン                  | ○      | チーズ入りポテトもち<br>キャベツとワカメのサラダ<br>(塩中華ドレ)                     | 鶏肉、牛乳、わかめ                  | 中華めん、ごま油、<br>チーズ入りポテトもち、油、<br>塩中華ドレッシング | にんにく、もやし、干し椎茸、<br>とうもろこし、こまつな、ねぎ、<br>きゅうり、にんじん、キャベツ                  | 597 kcal<br>24.3 g<br>18.0 g |
| 7<br>火  | ☆七夕献立☆<br>焼きとうもろこしご飯   | 麦<br>茶 | 豚肉の香味焼き<br>和風サラダ (和風ドレ)<br>七夕おすまし<br>天の川ゼリー               | 豚肉、鶏肉                      | 精白米、油、砂糖、<br>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、<br>りんご、トマト、キャベツ、にんじん、<br>きゅうり、だいこん、こまつな、<br>天の川ゼリー | 483 kcal<br>23.2 g<br>10.7 g |
| 8<br>水  | 米粉入りパン                 | ○      | 鶏肉と大豆のトマト煮<br>コーンサラダ(イタリアンドレ)<br>バニラアイス(中高)<br>ぶどうゼリー(幼小) | 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、<br>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、<br>きゅうり、とうもろこし、<br>ぶどうゼリー                          | 684 kcal<br>26.8 g<br>28.3 g |
| 9<br>木  | ごはん                    | 麦<br>茶 | さば味噌煮<br>大根サラダ(胡麻ドレ)<br>豆腐とわかめのすまし汁                       | さば、味噌、豆腐、わかめ               | 精白米、<br>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、<br>キャベツ、えのきたけ                                        | 459 kcal<br>18.5 g<br>13.5 g |
| 10<br>金 | ミルクロール                 | ○      | 鶏肉のマーマレード焼き<br>ポテトサラダ(ノンエッグマヨ)<br>ジュリエンスープ                | 牛乳、鶏肉                      | ミルクロール、マーマレード、<br>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、<br>玉葱、キャベツ、えのきたけ                                   | 602 kcal<br>26.4 g<br>28.5 g |
| 13<br>月 | ごはん<br>夏野菜カレー          | 麦<br>茶 | フレンチサラダ(フレンチドレ)<br>ぶどうゼリー(中高)                             | 豚肉                         | 精白米、油、じゃがいも、<br>フレンチドレッシング              | しょうが、にんにく、玉葱、トマト、<br>ズッキーニ、なす、とうもろこし、<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、<br>ぶどうゼリー   | 610 kcal<br>17.3 g<br>18.7 g |
| 14<br>火 | ポロネーゼスパゲッティ            | ○      | パリパリサラダ<br>(コーンクリーミードレ)<br>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、<br>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、<br>マッシュルーム、トマト、キャベツ、<br>きゅうり、オレンジ                  | 651 kcal<br>28.1 g<br>25.7 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