

# 令和8年度7月 献立予定表

門川町学校給食センター

日付	○主食 ●主菜 ★副菜 ★その他 ◎ (主食主菜兼用)	ざいりょう			ちょうみりょう		
		エネルギーになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	小学校	中学校	
					エネルギー基準 650	830	
					たんぱく質基準 21~32	27~41	
1	○むぎごはん ／ ●なすのみそいため 水 ★もずくのすましじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく みそ だいず もずく とうふ ぎゅうにゅう	なす あか・きピーマン スズキーニ なら しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さけ こいくちしょうゆ テンメンジャン にぼし うすくちしょうゆ しお	603 21.6	722 25.2
2	○げんりょうコッペパン ／ ◎ごもくいためビーフン 木 ★あまなつみかんサラダ ★ぎゅうにゅう	パン ごまあぶら ビーフン あぶら さとう	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	ピーマン きくらげ にんにく たまねぎ にんじん たけのこ カリフラワー きゅうり あまなつみかん	ガラスープ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ す	600 22.0	706 25.4
3	○けいはん ／ 金 ★ラーメンサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ちゅうかめん さとう ごまあぶら	とりにく きんしたまご のり かまぼこ ゆきぶた ごま ぎゅうにゅう	しいたけ ねぎ やまかわづけ ふくしんづけ きゅうり コーン にんじん	ガラスープ うすくちしょうゆ す	599 27.5	717 32.6
6	◎ジャンバラヤ ／ ★コーンスープ 月 ★たなばたゼリー ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも ゼリー	とりにく ハム だいず ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	ケチャップ チリソース カレーこ しお ガラスープ ブイオン こしょう	626 21.8	742 25.6
7	○コッペパン ／ ●はっぼうさい 火 ★えびボールスープ ★ぎゅうにゅう	パン かたくりこ ごまあぶら マロニー	ぶたにく だいず えびボール ぎゅうにゅう	もやし きくらげ キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しお こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ さけ	629 25.6	735 29.7
8	○むぎごはん ／ ●チキンなんばん★キャベツあえ 水 ★わかめのすましじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	とりにく かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ えのき にんじん おくら ごぼう	しろワイン しお こしょう す うすくちしょうゆ オニオンドレッシング マヨネーズ にぼし	619 23.8	741 28.0
9	○こくとうパン ／ ●トマトのシチュー 木 ★フルーツポンチ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ ゼリー	とりにく だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんにく たまねぎ にんじん しめじ みかん パイン りんご	しお こしょう ブイオン うすくちしょうゆ しろワイン	609 22.7	706 26.0
10	○むぎごはん ／ ●さかなのしおこうじやき★そえやさい 金 ★キムチじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん だいこん はくさいキムチ ねぎ ごぼう こんにゃく	しおこうじ うすくちしょうゆ にぼし	596 29.0	709 34.0
13	○むぎごはん ★ふりかけ ／ ●ゴーヤチャンプル 月 ★とうがんスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	ぶたにく とうふ たまご とりにく ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんじん ゴーヤ えのき とうがん ほうれんそう	ふりかけ うすくちしょうゆ さけ みりん しお こいくちしょうゆ ガラスープ こしょう	603 26.0	720 30.6
14	◎ホットドッグ ／ ★カラフルチャウダー 火 ★ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ	ソーセージ とりにく だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん あか・きピーマン スズキーニ	マヨネーズ ケチャップ しお こしょう ブイオン	628 27.2	733 31.7
15	○むぎごはん ／ ●あまからチキン★そえやさい 水 ★とうにゅうみそじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら かたくりこ さとう	とりにく あつあげ とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく きゅうり だいこん しいたけ にんじん こんにゃく ねぎ	す うすくちしょうゆ しお さけ こいくちしょうゆ みりん にぼし	606 25.6	725 30.2
16	○げんりょうコッペパン ／ ◎たかなスバゲティ 木 ★スズキーニのヘパドレサラダ ★ぎゅうにゅう	パン スバゲティ ごまあぶら あぶら さとう	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	あか・き・みどりピーマン たかな にんにく たまねぎ しめじ にんじん キャベツ スズキーニ ヘパズ	しお こいくちしょうゆ こしょう みりん す	611 23.0	720 26.7
17	◎なつやすいかレー ／ 金 ★オニオンドレッシングサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト りんご あか・き・みどりピーマン スズキーニ コーン きゅうり ブロッコリー	カレーこ ケチャップ しお ブイオン ウスターソース こいくちしょうゆ チャツネ オニオンドレッシング	604 20.3	722 23.6

## 水分と食事で熱中症を防ごう！

## 熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

