

7月予定献立表

2026年度(令和8年度)

渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質			
1	水	○	チンジャオロース丼 中華コーンスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 たまご	ピーマン にんじん こまつな	米 大麦 片栗粉 砂糖	738 kcal 29.7 ㊦ 22.8 ㊦			
2	木	○	ご飯 かつおの東煮 竹輪ときゅうりのさっぱり和え いんげんと卵のみそ汁	かつお ちくわ 生揚げ たまご 味噌 白みそ	さやいんげん	しょうが もやし きゅうり ねぎ	米 片栗粉 三温糖 揚げ油 砂糖 ごま油	717 kcal 43.0 ㊦ 19.4 ㊦		
3	金	○	パンプキンパン ブルガリアのムサカ ポプチョルバ ブルガリアヨーグルト(いちご)	豚ひき肉 たまご ウィンナー いんげんまめ	牛乳 ヨーグルト ブルガリアヨー グルト	トマトピューレ にんじん ピーマン	玉葱 キャベツ ねぎ セロリ	パンプキンパン じゃがいも	オリーブ 油	803 kcal 40.5 ㊦ 35.6 ㊦
6	月	○	ご飯 かんぱちそぼろふりかけ トマト肉じゃが カリカリ油揚げのおひたし	かんぱちそぼろ かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ☆トマト こまつな	しょうが 玉葱 えだまめ キャベツ もやし	米 しらたき じゃがいも	砂糖 白 ごま ごま油	723 kcal 29.1 ㊦ 20.6 ㊦
7	火	○	あなごちらし寿司 いかのかりん揚げ 七夕そうめん汁 すいか	鶏糸卵 あなご いか 鶏肉 なると	刻みのり 牛乳	にんじん さやいんげん オクラ	干し椎茸 かんぴょう しょうが だいこん すいか	米 三温糖 片栗粉 米粉 そうめん 麩	砂糖 揚 げ油	753 kcal 28.7 ㊦ 19.8 ㊦
8	水	○	吉田うどん 笹かまの緑茶揚げ 黒ゴマ団子	牛肉 白みそ 笹かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ ねぎ	うどん 薄力粉 白玉団子 和三盆糖	油 砂糖 黒すりご ま	758 kcal 31.5 ㊦ 24.6 ㊦
9	木	○	とうもろこしご飯 五目卵焼き 青菜のごま和え 豚汁	鶏ひき肉 大豆 たまご 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 味噌 白みそ	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれんそう こまつな	とうもろこし だけのこ(水煮) もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも	油 砂糖 白すりご ま 白ねりご ま	751 kcal 32.9 ㊦ 28.4 ㊦
10	金	○	ガーリックトースト トマトピーフシチュー コールスローサラダ バレンシアオレンジ	牛肉 いんげん豆ベー スト	牛乳	にんじん トマトピューレ にんじん トマトクチャッ プ トマト缶 こまつな	にんにく しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ ホールコーン オレンジ	食パン じゃがいも 薄力粉	マーガリン バター 砂糖 油	719 kcal 22.7 ㊦ 36.2 ㊦
13	月	○	ご飯 鮭のねぎみそ焼き じゃがいものきんぴら炒め 白玉汁	生鮭 白みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ ごぼう だいこん なかなねぎ	米 じゃがいも 白玉団子	砂糖 揚げ油 油 白ごま	714 kcal 33.6 ㊦ 16.1 ㊦
14	火	○	ガーリックシュリンプライス コーンサラダ 白いんげん豆のポタージュ メロン	むきえび 豚ひき肉 いんげん豆ベー スト 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	レモン にんにく キャベツ ホールコーン 玉葱 セロリ メロン	米	オリーブ 油 バター 油 砂糖	755 kcal 32.2 ㊦ 24.1 ㊦
15	水	○	冷やし中華 じゃがいものおかか和え 紅茶のケーキ	ロースハム 鶏糸卵 かつお節 たまご	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく	中華めん じゃがいも 三温糖 薄力粉	ごま油 砂糖 バター	848 kcal 29.8 ㊦ 26.6 ㊦
16	木	○	ご飯 じゃこピーマンふりかけ 肉豆腐 もやしとわかめのごま醤油 代っ中特製梅ゼリー	かつお節 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン にんじん こまつな	しょうが 玉葱 干し椎茸 えのきたけ えだまめ もやし	米 しらたき 三温糖	ごま油 砂糖 白ねりご ま	720 kcal 31.8 ㊦ 27.2 ㊦
17	金	○	夏野菜カレーライス ツナサラダ 冷凍フルーツ セレクト みかん・りんご・もも	鶏肉 レンズまめ まぐろ缶詰	スキムミルク 牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにくしょうが セロリ 冷凍オニ オンチー 玉葱 なす スッキーニ キャベツ きゅうり 冷凍みかん りんご もも	米 大麦 薄力粉 じゃがいも	バター 油 砂糖	877 kcal 28.1 ㊦ 29.0 ㊦

※都合により、献立が変更になる場合があります。

3(金) コラボ給食 ブルガリア共和国

渋谷区の子どものために、ブルガリア大使館のみなさんがこの日の献立のレシピを教えてくださいました。
『ムサカ』はギリシャやエジプトでも親しまれている野菜料理で、その国によって中に入れる具材や味付けがちがいます。
ブルガリアの『ムサカ』の一番の特徴は、ヨーグルトが入っていることです。
ひき肉たっぷりのミートソース、じゃが芋を層状に重ねてオーブンで焼き上げる料理です。
『ポプチョルバ』は、「ポプ」が「豆」、「チョルバ」が「スープ」を意味します。白いんげん豆がやわらかく
なるまで、じっくり煮ます。ブルガリア料理はハーブや香辛料を上手に使うのも特徴で、
スープはそのように、味を付けをします。

8(水) しぶや味めぐり給食

しぶや味めぐり給食とは、渋谷ならではのおいしい給食を味わってほしいという願いから、渋谷区の学校の栄養士が
集まって相談して作った献立です。学校の周辺は、昔、野菜やお茶を生産する農家が多くあり、甲州街道沿いとしても
栄えてきました。「甲州街道」にちなんで、甲州(山梨県)の郷土料理「吉田うどん」を作ります。
甘辛く煮た肉やキャベツが具に入り、醤油・味噌をベースにした出汁で味わううどんです。
「笹かまの緑茶揚げ」は笹塚の「笹」からとった笹かまと、「茶畑」にちなんで「緑茶揚げ」です。
「黒ゴマ団子」は、地域にある有名な和菓子屋さんの人気メニューからヒントをもらったデザートです。

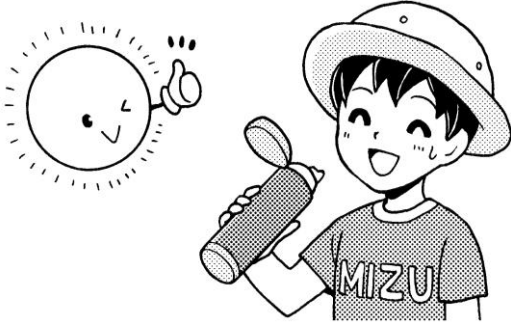
16(木) 代っ中特製梅ゼリー

土づくりプロジェクトに参加しているメンバーと有志数名で、代々木中の玄関脇の梅を収穫し、
作った梅シロップを使って、代っ中特製梅ゼリーを作ります。

給食だより 7月

令和8年6月30日
渋谷区立代々木中学校

～熱中症を防ぐ水分補給～



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

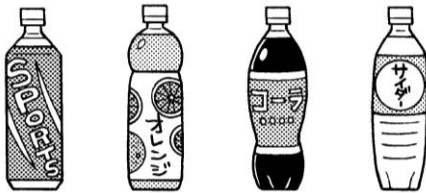
何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

必ず 食べよう！ 朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。

