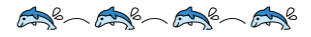
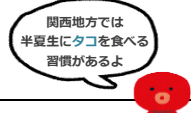






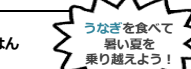
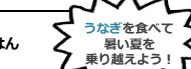
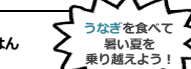
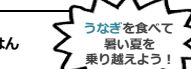
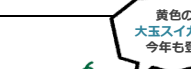




令和8年7月 学校給食予定献立表



実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		1杯* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	【半夏生献立】2026年の半夏生は7月2日 高菜ごはん 牛乳 タコの和風サラダ 冬瓜汁 	たまご 鶏ひき肉 タコ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	たかな漬け にんじん	にんにく きゅうり キャベツ えだまめ 玉葱 とうがん えのき ねぎ	米 大麦 片栗粉	油 ごま油 砂糖	747	33.7	29.4
2	木	おろしスパゲティ 牛乳 カラフルサラダ タピオカミルクティープリン 	まぐろ缶詰	牛乳 寒天 牛乳 生クリーム	こねぎ ブロッコリー にんじん	だいこん 玉葱 えのきたけ マッシュルーム カリフラワー ホールコーン	スパゲッティ	バター オリーブ油 油 砂糖	754	29.8	34.2
3	金	ご飯 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 野菜のナムル 五目スープ 	豚ひき肉 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	にら こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 大豆もやし もやし	米 ぎょうざの皮 片栗粉	ごま油 揚げ油 砂糖	726	24.6	29.4
6	月	ご飯 牛乳 韓国風鶏のから揚げ 茎わかめのサラダ なめこと厚揚げの味噌汁 	鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	しょうが もやし キャベツ きゅうり なめこ ねぎ ホールコーン 玉葱 にんにく	米 片栗粉	砂糖 白ごま ごま油	788	28.5	33.5
7	火	ちらし寿司 牛乳 そうめん汁 カルピスポンチ 	鶏肉 油揚げ 卵	刻みのり 牛乳 カルピス	にんじん きぬさや	れんこん かんぴょう 干し椎茸 ねぎ みかん (缶詰) りんご(缶詰)	米 焼き麩 そうめん サイダー 杏仁豆腐 カクテルゼリー	砂糖 油 白ごま	714	24.0	22.6
8	水	【渋谷区コラボ給食】ペルー共和国 アロス コン ポーヨ 牛乳 サンコチャード セビーチェ 	鶏肉 牛肉 ひよこめめ いか たこ	牛乳	ほうれんそう コリアンダー にんじん 赤パプリカ	玉葱 にんにく グリーンピース だいこん しょうが セロリ レモン きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも さつまいも	油 砂糖	711	32.5	26.3
9	木	ご飯 牛乳 魚のマスタート焼き 磯和え さつま汁 	生鮭 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり	水菜 にんじん	レモン キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 さつまいも つきこんにやく	油 砂糖 バター ごま油	724	36.4	24.6
10	金	ケイジャンチキンサンド コーヒー牛乳 ホタテチャウダー 【世界の料理献立】アメリカ合衆国 	鶏肉 ほたてがい(貝柱) ベーコン	コーヒー牛乳	トマトケチャップ にんじん ブロッコリー	にんにく 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり しめじ ホールコーン	ピタパン はちみつ じゃがいも 薄力粉	オリーブ油 砂糖 油 バター	949	38.7	29.0
14	火	うなぎの蒲焼きごはん 牛乳 キャベツのゆかり和え 白玉汁 	うなぎ 卵 かつお節 鶏肉	牛乳	さやいんげん こまつな にんじん	キャベツ もやし きゅうり ねぎ 玉葱	米 白玉	砂糖	710	29.2	22.8
15	水	豚しゃぶ冷やし中華 牛乳 フルーツヨーグルト和え 	豚肉	牛乳 ヨーグルト(無糖)	こまつな にんじん	しょうが 緑豆もやし きゅうり ホールコーン パイン・みかん・ 黄桃 (缶詰)	中華めん はちみつ	ごま油 白ごま 砂糖	749	31.9	27.4
16	木	ご飯 牛乳 白身魚の薬味ソースかけ じゃが芋バターしょうゆ煮 マカロニスープ 	ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	しょうが ねぎ にんにく 玉葱 セロリ	米 片栗粉 じゃがいも マカロニ	砂糖 ごま油 バター	768	30.2	26.3
17	金	夏野菜カレー ジョア (ブレーン) バリバリチーズサラダ すいか (金色羅星) こんじきらおう 	鶏肉	ジョア(ブレーン) ピザ用チーズ	にんじん かぼちゃ 赤パプリカ トマトケチャップ	にんにく 玉葱 しょうが なす スズ キーニりんご キャベツ はくさい きゅうり ホールコーン すいか	米 大麦 じゃがいも 薄力粉	油 揚げ油 バター 砂糖	767	22.5	25.5

給食回数 12回

※食材調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

7月 給食だより



令和8年6月 30日
渋谷区立原宿外苑中学校

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。暑いからといって、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしていたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり夏バテをしてしまいます。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、汁物や麺類などの消化がよいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

<p>少量でもバランスよく食べる</p> <p>主食・主菜・副菜を揃えることを意識しましょう。</p>	<p>冷たい麺は具たくさんにする</p>	<p>酸味やスパイスを利かせて食欲アップ</p>	<p>温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる</p>
---	----------------------	--------------------------	--------------------------

おやつおやつの上手な食べ方をマスターしよう



おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

① 時間を決める

✗ ダラダラ食べるのはやめましょう

② 内容・量を決める

1日 200kcal が目安

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?



エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぼう!



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープを合わせると

なつ 夏バテ退治

夏バテちゃん

あー、今日も冷たいめんじが食べたくない

そんなときは、ボクたちの出番だ!

きゅうり トマト たまご ハム

ジャジャンーン!! 冷やしうどんの完成!!

ボクたちをのせるだけで栄養アップ!

おいしい! なんか元気が出てきた!

退散します!!

食欲のない日でも栄養バランスを大切に!