2026

７・８月 学校給食献立予定表



那須中学校

給食回数
7月１３回
8月3回

日	曜	献立名 ～( )内は提供数です～ 噛ミングDay Let's eat fish カミングデーとフィッシュデーもよろしくね	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	水	麦ごはん 牛乳 肉シューマイ(3個) チンジャオロース わかめのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし	米 麦 でんぷん シューマイの皮 砂糖	油 ごま油 ごま	891	34.7	29.3	2.7
2	木	夏野菜のカレー 牛乳 大根サラダ ぶどうヨーグルト	豚肉 魚肉ソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん えだまめ かぼちゃ トマト	玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく 大根 きゅうり	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	863	20.7	21.5	3.5
3	金	麦ごはん きびなごカリカリ揚げ(3本) 梅かつおあえ Let's eat fish 鶏塩肉じゃが 味のリ	かまぼこ かつおぶし 鶏肉 さつまあげ	牛乳 きびなご のり	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 梅	米 麦 じゃがいも パン粉	油	793	30.0	15.0	1.9
6	月	チャーハン 牛乳 チキンサラダ 肉団子と春雨のスープ 冷凍パイン	ベーコン なると 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり 大根 きくらげ キャベツ パイン	米 麦 春雨 でん粉	ドレッシング ごま油	867	34.3	27.2	4.2
		★今日は七夕です。星型のコロッケと、星型の杏仁豆腐をちりばめたフルーツポンチです										
7	火	米粉パン 星のコロッケ(2個)・ソース ペンネのトマトソース炒め フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ みかん・もものかんづめ	米粉パン じゃがいも パン粉・ペンネ ゼリー	油	838	35.0	26.3	2.4
8	水	白米ごはん 牛乳 鶏のさっぱり煮 ひじきの炒め煮 にらと卵のスープ 8のつく日は白米の日！	鶏肉 さつまあげ 豚肉 卵 なると	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ にら	しめじ ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 でん粉	油	881	33.6	29.0	2.6
9	木	麦ごはん 噛ミングDay 牛乳 イカメンチカツ 無限キャベツ 豚汁	いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま油 ごま	885	31.3	24.4	2.2
		今日はカミングデー。イカ・こんぶ・ごぼう・こんにゃくなどがあります。「よくかむ」ことを意識して食べましょう。										
10	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のツナあえ 沢煮椀	豚肉 まぐろフレーク	牛乳 ちりめんじゃこ 青さ	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ しょうが とうもろこし	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	851	32.6	23.2	2.3
13	月	豚丼 牛乳 切干大根のサラダ もずくのスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 もずく	にんじん ほうれん草	大根 きゅうり えのき もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ドレッシング ごま ごま油	796	37.4	20.4	3.2

7・8月 学校給食献立予定表



那須中学校

給食回数
7月13回
8月3回

2026

日	曜	献立名 ～( )内は提供数です～ 噛ミングDay Let's eat fish カミングデーとフィッシュデーもよろしくね	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
14	火	チキンカツバーガー (丸パン・チキンカツ・ケチャップ＆マスタード) 牛乳 チーズ入りサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	パン じゃがいも パン粉	バター 油 生クリーム ドレッシング	814	34	30.5	3.4
15	水	わかめごはん 牛乳 ひややっこ・しょうゆ 千草あえ 肉団子入りどさんこ汁 オレンジ	豆腐 ちくわ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ とうもろこし ねぎ にんにく オレンジ	米 麦 砂糖	ごま バター 油	777	30.3	19.1	3.7
16	木	ジャージャー麺 牛乳 ギョーザスープ すいか	豚肉 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん にら	ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし きくらげ キャベツ すいか	中華麺 ギョーザの皮 砂糖 でん粉	油 ごま油 ドレッシング	867	33.2	24.6	4.5
17	金	麦ごはん Let's eat fish 牛乳 モロ味噌カツ 高原野菜のサラダ(プチトマト2個) ABCスープ 桃ゼリー	モロ みそ 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス トマト ブロッコリー えだまめ パセリ	大根 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	米 麦 パン粉 マカロニ ゼリー	油 ごま油 ラー油	853	30.0	21.4	2.6
							月平均栄養量		844	32.1	24.0	3.0
							学校給食実施基準		830	27.0～41.5	18.4～27.7	2.5未満



8月 学校給食献立予定表

2026

日	曜	献立名	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
27	月	ハッシュドポーク 牛乳 ツナサラダ シークヮーサーゼリー	豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ しょうが にんにく きゅうり	米 麦 じゃがいも パン粉 パン粉	油 ドレッシング	870	33.2	22.5	2.8
28	火	冷やし中華 牛乳 肉団子(2個) チーズドッグ	豚肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん	もやし きゅうり	中華麺 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま	830	31.8	28.2	3.5
31	水	麦ごはん 牛乳 ギョーザロール 生揚げのマーボー炒め キムチスープ	生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく めんま えのき 白菜	米 麦 ギョーザの皮 でん粉	油 ごま油 ごま	810	30.7	22.2	2.8
							月平均栄養量		837	31.9	24.3	3.0
							学校給食実施基準		830	27.0～41.5	18.4～27.7	2.5未満

噛ミングDay

噛み応えのある食材を使用した日に表記しています

よく噛むと唾液が出て・・・
●むし歯を防ぐ ●おなかの調子を整える ●味がよくわかる
★脳が活性化して、集中力・記憶力もアップ！

Let's eat fish Day

魚を使用した日に表記しています

お魚のパワーってなあに？
●頭の回転をよくする
●血液をサラサラに
●歯や骨を丈夫にする
●筋肉や体の成長を助ける



