



[配布用献立表]



2026年 7月



8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

墨田区立本所中学校

日	主食	おかず	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
1 水	たこめし 	豚汁 変わり漬け(小松菜) 小倉ミルクゼリー 【季節】半夏生	牛乳、油揚げ、鶏肉、まだこ、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ、寒天、牛乳、スキムミルク、加糖練乳、ゆで小豆缶詰	しょうが、ごぼう、干しいたけ、にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ、キャベツ、もやし	米、米粒麦、もち米、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	814 kcal 38.0 g
2 木	ココア揚げパン	じゃがいものハニーサラダ ワントンスープ 給食試食会	牛乳、スキムミルク、豚肉	きゅうり、にんじん、キャベツ、しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、はくさい、もやし、ねぎ、こまつな	油、ココアパン、砂糖、粉糖、じゃがいも、はちみつ、油、油、ワントンの皮	751 kcal 22.0 g
3 金	ジャージャー麺	シーフードサラダ すいか 【季節のくだもの】すいか	牛乳、豚肉、豚レバーチップ、大豆、赤みそ、いか、えび	にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、にら、きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ、こまつな、黄ピーマン、玉ねぎ、すいか	むし中華めん、油、でんぶん、白すりごま、ごま油、油、砂糖	710 kcal 32.7 g
6 月	麦入りごはん	魚のおろしポン酢がけ じゃがいものきんぴら もずくのかきたま汁	牛乳、ぶり、豆腐、たまご、もずく	しょうが、だいこん、レモン、ごぼう、にんじん、さやいんげん、葉ねぎ	米、米粒麦、砂糖、油、じゃがいも、油、糸こんにゃく、ごま油、白ごま、でんぶん	733 kcal 34.2 g
7 火	五目寿司 	ごま和え(ごまペースト) そうめんのすまし汁 冷凍みかん 【季節】七夕	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご	干しいたけ、たけのこ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな、冷凍みかん	米、砂糖、油、白すりごま、ゴマペースト、そうめん・ひやむぎ	746 kcal 28.9 g
8 水	ポテサラトースト	あさり入りビーンズチャウダー オニオンチップサラダ	牛乳、白いんげん、ベーコン、ピザチーズ、豚肉、あさり、レンズ豆、牛乳、スキムミルク、生クリーム	玉ねぎ、コーン、にんにく、にんじん、こまつな、きゅうり、キャベツ	無塩食パン、じゃがいも、エッグケアマヨ、米粉、油、小麦粉、油、砂糖	873 kcal 37.6 g
9 木	卵入り鶏飯(けいはん)	ゴマししゃも 野菜のうま煮 【郷土料理】奄美大島	牛乳、たまご、鶏肉、ししゃも、豚肉	干しいたけ、しょうが、葉ねぎ、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さやいんげん	米、米粒麦、砂糖、油、油、小麦粉、白ごま、黒ごま、こんにゃく、じゃがいも	817 kcal 35.8 g
10 金	麦入りごはん	鶏肉のカラフルパン粉焼き マカロニサラダ 豆乳汁 図書委員会とのコラボ給食	牛乳、鶏肉、ポークハムせん切り、豆腐、白みそ、豆乳	黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな	米、米粒麦、エッグケアマヨ、パン粉、ツイストマカロニ、油、砂糖	764 kcal 30.6 g
13 月	わかめごはん	魚の塩焼焼き 青菜と糸寒天の和え物 みそ汁	牛乳、炊き込みわかめ、さば、糸寒天、糸削り、赤みそ、白みそ、豆腐	こまつな、もやし、にんじん、玉ねぎ、ねぎ	米、米粒麦、油、白ごま、塩こうじ、米粉、砂糖	714 kcal 34.4 g
14 火	ごま風味しょうゆラーメン	フライドポテト(青のり) わかめと春雨の酢の物	牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ、あおのり、わかめ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし	油、砂糖、ねりごま、白すりごま、ごま油、油、冷凍ラーメン、油、じゃがいも、緑豆はるさめ	743 kcal 29.4 g
15 水	セサミパン	魚のバターハニーマスト ひじきのツナサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳、鮭、芽ひじき、ツナ、豚肉、豆腐、たまご	レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、こまつな	セサミパン、はちみつ、バター、油、砂糖、油、でんぶん	715 kcal 39.0 g
16 木	麦入りごはん	切干大根の厚焼き玉子 わかめサラダ 吉野汁	牛乳、豚肉、たまご、わかめ、生揚げ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、切干しだいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	米、米粒麦、油、砂糖、油、でんぶん	714 kcal 28.3 g
17 金	ドライカレーライス	大豆入りサラダ すいか 【季節のくだもの】すいか	牛乳、豚肉、豚レバーチップ、レンズ豆、大豆	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、すいか	米、米粒麦、油、バター、小麦粉、砂糖、油、白ごま	843 kcal 28.9 g
7月21日から8月31日まで夏季休業期間です。						
9月 1日	ガパオライス	おろしドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳、たまご、鶏肉、大豆、糸寒天	たかづめ、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、赤ピーマン、パプリカ、ピーマン、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、冷凍みかん	米、米粒麦、油、砂糖、でんぶん、油	714 kcal 28.1 g

※給食献立は都合により変更することがあります。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事を食べましょう。特に朝ごはんは1日を元気にスタートさせる大切な食事です。主食だけでなく、おかずもしっかり食べてスタミナ不足を防ぎましょう。



ビタミンB群、Cを多めにとる

夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバー、納豆など)や、ビタミンC(野菜・果物など)の多い食べ物をとりましょう。夏野菜や果物は、水分だけでなく、ビタミン、ミネラルも補給できます。

こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどが渇く前に、水分補給をしましょう。また、みそ汁やスープ、ごはんなどの食事や果物からも水分が補給できます。牛乳も忘れずに飲みましょう。

冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは、胃や腸に負担がかかります。胃腸の活動が低下すると、食欲が低下し、体調不良になります。



熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水が進むと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどのミネラルが含まれているので、大量の汗をかく時は、スポーツドリンクや経口補水液などの塩分を含む飲料が適しています。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ	砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁

お好みで

