



# 令和8年7月

# 献立表



令和8年度  
五日市高等学校グループ

月 6/29(月)	火 6/30(火)	水 1日	木 2日	金 3日	予約・変更締切
牛乳 麦ご飯 けんちん汁 鶏肉のパン粉マスタード焼き しらたきのつるつる炒め フルーツポンチ 790kcal	牛乳 かき揚げ丼 みそ汁 小松菜としらすのおひたし 水無月 833kcal	牛乳 なすとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ 白ごまミルクプリン 776kcal	牛乳 麦ご飯 みそ汁 揚げ出し豆腐の野菜あん きゅうりとわかめの酢の物 すいか 715kcal	牛乳 麦ご飯 オニオンスープ タンドリーチキン キャベツとコーンのマヨネーズサラダ ミルクゼリー 773kcal	この週の 予約・変更締切日は 6/19(金) です。
6日	7日	8日	9日	10日	
牛乳 麦ご飯 すまし汁 ゴーヤチャンプルー ちんすこう 743kcal	牛乳 とうもろこしご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ キャベツのしょうが醤油和え いちごヨーグルト 758kcal	牛乳 麦ご飯 みそ汁 干草焼き じゃがいものきんぴら 702kcal	牛乳 ハニーレモントースト クリームシチュー キャベツとツナサラダ 673kcal	牛乳 麦ご飯 きのこほうれん草の卵スープ ポークチャップ マッシュポテト みかんゼリー 794kcal	この週の 予約・変更締切日は 6/26(金) です。
13日	14日	15日	16日	17日	
牛乳 夏野菜カレーライス コールスローサラダ メロン 737kcal	牛乳 チリコンカンライス コーンクリームスープ フルーツヨーグルト 702kcal	牛乳 親子うどん ちくわの二色揚げ 大根のゆかり和え はちみつレモンゼリー 741kcal	牛乳 麦ご飯 みそ汁 豚肉のみそマヨ焼き 高野豆腐と小松菜のごま和え 白玉団子の枝豆あん 776kcal	終業式 	この週の 予約・変更締切日は 7/3(金) です。

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 夏の暑さに負けない食事

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームなどをとりすぎてしまうことはありませんか。「食欲がないから」と十分に食事をとらないでいると、栄養がたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です。以下の3つのことを踏まえて夏を元気に過ごしましょう。



### 1 しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳や体がすっきりと目覚め、活動を開始する状態になります。生活リズムを保つことで、暑い夏の毎日を元気に過ごしましょう。

### 2 そろえよう主食・主菜・副菜

主食・主菜・副菜をそろえることで、自然と栄養バランスのよい食事が用意できます。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさん含んだ夏野菜を毎日取り入れましょう。

### 3 水分補給は水かお茶 (コップ1~2杯の牛乳も)

熱中症予防のために、こまめな水分補給を心掛けましょう。砂糖入りの清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲が落ちたりしますので、水やお茶、牛乳にしましょう。

(参考 健学社 給食だよりブック)