



令和 8 年 7 月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主にエネルギーとなる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	
★:防災献立	◆:よくかんで食べよう								
1	水	 給食はありません 							
2	木								
3	金	夏野菜のカレーライス 牛乳 焼き米粉シューマイ(3個) キャベツの甘酢あえ 冷凍みかん	ご飯 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉	菜種油	豚肉 チキンハム	牛乳	人参 オクラ トマト 小松菜	玉ねぎ なす 生姜 キャベツ にんにく ズッキーニ みかん	827 26.6
6	月	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ★ひじきのポテトサラダ 冬瓜のみそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま油 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじき	葉ねぎ 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 白ねぎ 冬瓜 こんにゃく しめじ	780 29.1
7	火	行事食【七夕】 ご飯 牛乳 星のコロッケ オクラのあえもの 七夕汁 七夕ゼリー	ご飯 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ビーフン 砂糖 でん粉	菜種油	豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ 昆布	オクラ 人参 葉ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ たけのこ えのきたけ パイン	781 24.1
8	水	ご飯 牛乳 ユーリンチー ズッキーニのオイスター炒め 春雨スープ	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	菜種油	鶏肉 豚肉 ポークウインナー	牛乳	人参 チンゲン菜	白ねぎ もやし 生姜 にんにく ズッキーニ 玉ねぎ キャベツ コーン えのきたけ	783 30.4
9	木	パン 牛乳 厚揚げのトマト煮 コールスローサラダ ★わかめスープ	パン じゃが芋 砂糖 でん粉	菜種油	厚揚げ 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	トマト 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 ズッキーニ コーン えのきたけ	780 30.1
10	金	ご飯 牛乳 さわらの南蛮漬け 小松菜のささみあえ なすとかぼちゃのみそ汁	ご飯 砂糖 でん粉	菜種油	さわら 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 青ピーマン モロヘイヤ かぼちゃ	玉ねぎ もやし なす こんにゃく	794 31.6
13	月	ご飯 牛乳 和風さのこハンバーグ ★◆昆布のマヨネーズあえ けんちん汁	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	菜種油 マヨネーズ	豚肉 チキンハム 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 チンゲン菜	しめじ えのきたけ 玉ねぎ もやし 冬瓜 コーン 白ねぎ	824 27.1
14	火	ご飯 牛乳 鶏肉のみそだれかけ ゴーヤチャンプルー すまし汁	ご飯 砂糖	ごま ごま油 菜種油	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 かつお節 竹輪 油揚げ	牛乳 わかめ	ゴーヤ オクラ 小松菜 人参	もやし 玉ねぎ 冬瓜 えのきたけ 白ねぎ	781 32.9
15	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのかば焼き もやしとハムのごまあえ 豚汁	ご飯 砂糖 でん粉	ごま 菜種油	あじ チキンハム 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	生姜 もやし キャベツ しめじ 冬瓜 白ねぎ	786 28.1
16	木	パン 牛乳 照り焼きミートボール コンソメスープ ★フルーツヨーグルト	パン じゃが芋 砂糖 でん粉	菜種油	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	さやいんげん 小松菜 人参	玉ねぎ コーン みかん もも パイン	784 30.3

なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー 参上

なつやさい た
夏野菜をたくさん食べて
あつ まつ げんき
暑さに負けず元気にすごしましょう！

