

令和8年度 7月学校給食予定献立表（中学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ン	ざ い り ょ う					た ん ぱ く 質 g	
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう		脂質
1	水	麦ごはん						米 麦	754 30.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		五目スープ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	豚肉 豆腐		にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	でん粉		
		鶏肉とレバーの マリアナソース	小麦、大豆、鶏肉、 りんご	レバー竜田揚げ 鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ	でん粉 さとう		油
2	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	778 36.3	
		牛乳	乳		牛乳					
		トマトと卵のスープ	小麦、卵、大豆、 鶏肉、豚肉	ベーコン 卵		トマト パセリ	たまねぎ	でん粉		
		鶏の照り焼きパティ	小麦、大豆、鶏肉、 りんご	チキン照焼パティ						
アスパラのソテー	小麦、大豆、豚肉	ウインナー		アスパラガス	キャベツ		油			
3	金	とうもろこしごはん	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			とうもろこし	米 麦	757 26.6	
		牛乳	乳		牛乳					
		魚そうめん汁	小麦、大豆、魚	魚そうめん 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ			
		星形コロッケ	小麦、大豆、豚肉					星形コロッケ		油
		キャベツのレモンあえ	小麦、大豆			にんじん	キャベツ レモン	さとう		
セタゼリー（パイン味）						セタゼリー（パイン味）				
6	月	ごはん						米	738 31.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		マカロニスープ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ		油
		タンドリーチキン	小麦、乳、大豆、 鶏肉	鶏肉	ヨーグルト		たまねぎ			
アーモンドあえ	小麦、大豆、 ナッツ、アーモンド			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド			
7	火	麦ごはん						米 麦	762 30.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		うま煮	小麦、大豆、鶏肉、 魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう		油
		きびなごフライ	小麦、大豆、魚		きびなご フライ					油
きゅうりのごま酢あえ	小麦、ごま、大豆				きゅうり	さとう	ごま			
8	水	麦ごはん						米 麦	746 33.9	
		牛乳	乳		牛乳					
		わかめスープ	小麦、ごま、大豆、 鶏肉	鶏肉 豆腐	わかめ		たまねぎ しょうが えのきたけ 深ねぎ			ごま油
		焼肉	小麦、ごま、大豆、 豚肉、りんご	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが りんご	さとう		ごま油 ごま
オレンジ	オレンジ				オレンジ					
9	木	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン	826 35.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		なす入りスパゲッティ ミートソース	小麦、牛肉、大豆、 豚肉、りんご	豚肉 牛肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ		油
		枝豆サラダ	小麦、大豆				えだまめ キャベツ きゅうり	さとう		オリーブ油
チーズ	乳		チーズ							
10	金	ゆかりご飯				赤しそ		米	776 27.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃのみそ汁	大豆	厚揚げ みそ		かぼちゃ こねぎ	たまねぎ			
		彩り野菜の卵焼き	小麦、卵、大豆、 豚肉、ゼラチン	彩り野菜の卵焼き						
ゴーヤチャンプル	小麦、大豆、豚肉	豚肉 かつおぶし		にんじん	キャベツ たまねぎ にがうり	さとう	油			

# 令和8年度 7月学校給食予定献立表（中学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ン	ざ い り ょ う					エ ネ ル ギ ー kcal
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る	
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う	
13 月	ごはん							米	786 29.7
	牛乳	乳		牛乳					
	団子汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 油揚げ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ		ひとくちいもち	
	揚げ魚の レモンソースかけ	小麦、大豆、魚	たら			レモン		さとう  でん粉  油	
	切り干し大根の炒め物	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん いんげん	干しだいこん		さとう  油	
14 火	麦ごはん							米 麦	780 25.2
	夏野菜カレー ルウ	小麦、大豆、鶏肉、 りんご	鶏肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす		油	
	牛乳	乳		牛乳					
	ビーンズサラダ	小麦、大豆、りんご	赤いんげん豆 白いんげん豆		にんじん	キャベツ きゅうり りんご		さとう  油	
	冷凍みかん	果物				みかん			
15 水	麦ごはん							米 麦	786 31.5
	牛乳	乳		牛乳					
	タイピーエン	小麦、いか、ごま、 大豆、鶏肉、豚肉、 魚、卵	豚肉 いか はんぺん うずらの卵		にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ	春雨	ごま油	
	揚げぎょうざ	小麦、大豆、豚肉	ギョーザ					油	
	ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし		さとう  油  ごま ごま油	
16 木	コッペパン	小麦、乳、大豆						コッペパン	843 35.9
	牛乳	乳		牛乳					
	かぼちゃの クリームスープ	小麦、乳、大豆、 鶏肉、豚肉	豚肉	牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		バター 生クリーム	
	ハンバーグのケチャップ ソースかけ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご	国産ミート ハンバーグ					さとう  でん粉	
	野菜ソテー	小麦、大豆			ピーマン	キャベツ		油	
17 金	ごはん							米	780 35.4
	牛乳	乳		牛乳					
	そうめん汁	小麦、大豆、鶏肉、 魚	鶏肉 はんぺん 油揚げ			たまねぎ  深ねぎ		そうめん	
	さばのから揚げ	小麦、さば、大豆、 魚	さば			しょうが		でん粉  油	
	きゅうりとわかめの酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり		さとう  ごま	

## 夏を元気に過ごすには

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など

