

7月の献立表

令和8年度

献立目標『暑さに負けない食事をしよう』

さががわ学校給食センター（A）

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしよくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしよくひん 体をつくるもの		みどりいろのしよくひん 体のちようしをとどのえるもの	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1 (水)	ごはん	こめ						572 21.4 15.5 2.1	豆腐についで知ろう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	やきぎょうざ【小2個】	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく だいす		キャベツ たまねぎ にら しょうが	醤油 塩 香辛料		
	もやしときゅうりのちゅうかあえ	さとう	あぶら			もやし きゅうり にんじん	醤油 ラー油		
マーボー豆腐	でんぷん さとう	あぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にんじん たけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	醤油 トウモロコシ 酒 唐辛子			
2 (木)	こくとういりコッペパン	こむぎこ こくとう さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	592 22.6 18.8 2.8	黒糖についで知ろう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ミートボールのケチャップ ソースかけ【小2個】	パンこ でんぷん さとう		ぶたにく とりにく		たまねぎ しょうが	ケチャップ ソース ワイン 醤油 塩 こしょう		
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう		
コーンポタージュ		あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン にんじん パセリ	小麦 乳 大豆 小麦 ワイン 塩 こしょう			
3 (金)	ごはん	こめ						592 27.7 18.8 1.9	ひじきを炒り煮で食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	でんぷん	あぶら	とりにく		しょうが にんにく	醤油 酒		
	ひじきのいりに	さとう	あぶら	さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	醤油 みりん		
とんじる			とうふ ぶたにく みそ		だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	酒			
6 (月)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ		塩	584 23.9 15.4 2.3	七夕献立
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ほしがたハンバーグ	さとう		とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 香辛料 醤油		
	きりほしだいこんのごまあえ	さとう	ごま			もやし ほうれんそう きりほしだいこん	醤油 みりん		
	たなばたじる	ピーフン		とうふ とりにく		たまねぎ にんじん オクラ しいたけ	醤油 酒 塩		
	たなばたゼリー	さとう	あぶら		かんてん	みかん ぶどう レモン			
7 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ						642 25.5 23.7 2.8	ジャー ジャーめん を味わおう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	はるまき	こむぎこ さとう でんぷん はるさめ とうもろこしこ	あぶら	ぶたにく だいす		キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	醤油 塩 香辛料		
	にらともやしのナムル	さとう	ごま あぶら			もやし にら にんじん にんにく	醤油 酢 マヨネーズ		
ジャージャーめん（にくみそ）	でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく だいす みそ		たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	醤油 酒 みりん 塩 トウモロコシ			
8 (水)	むぎごはん	こめ おおむぎ						620 28.6 19.2 1.7	豚料理を 楽しもう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	だいすとにほしのあげに	でんぷん さとう	あぶら ごま	だいす	にほし		醤油 みりん		
	いそかあえ	さとう			のり	チンゲンサイ キャベツ にんじん	醤油		
おやくに	さとう	あぶら	たまご とりにく こおり豆腐		たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しいたけ	醤油 酒 みりん			
9 (木)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	637 26.8 24.3 2.7	豆を食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット【小2個】	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ラード	とりにく だいす		にんにく	醤油 塩 香辛料		
	コールスローサラダ	さとう				キャベツ コーン にんじん レモン	マヨネーズ 塩 こしょう		
まめとりにくのトマトに	きんときまめ さとう	あぶら	とりにく だいす		たまねぎ トマト にんじん パセリ	小麦 小麦 大豆 小麦 ワイン 塩 こしょう オリーブオイル			
10 (金)	ごはん	こめ						633 24.5 20.2 2.3	魚を食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あじフライ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	あじ			ソース みりん 酒 塩 こしょう		
	ごぼうサラダ	さとう	ごま			ごぼう きゅうり コーン	ごまドレッシング 醤油 酒 みりん		
かきたまじる	でんぷん		たまご とうふ		ほうれんそう にんじん えのきたけ しいたけ	醤油 塩			

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをとどのえるもの	その他の 調味料	【アレルギー 表示あり の食品 成分表 参照】	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
13月	むぎごはん	こめ おおむぎ						589 23.9 18.0 2.5	夏野菜を知ろう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	にたまご	さとう		たまご			醤油 みりん		
	きゅうりのなんばんづけ	さとう	あぶら			きゅうり	醤油 塩 とう油		
	なつやさいカレー	さとう	あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ にんじん にんにく	なす かぼちゃ トマト ピーマン しょうが	カレー粉 ソース カレー粉 塩 オリーブオイル	
14月	ごはん	こめ						599 21.1 20.4 1.7	みそについて知ろう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	キャベツいりひらつくね	でんぷん さとう	ラード	とりにく かつおぶし		キャベツ しょうが	みりん 塩 香辛料		
	マカロニサラダ	マカロニ (こむぎ)				きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ 塩 こしょう		
	ぶたにくとやさいのごまみそスープ		ごま あぶら	とうふ ぶたにく みそ		たまねぎ にんじん チンゲンサイ には	醤油 塩 こしょう 唐辛子		
15月	ごはん	こめ						605 26.7 20.7 2.2	沢煮汁を味わおう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とうふステーキにのみそあんかけ	さとう でんぷん	あぶら	とうふ とりにく みそ		はねぎ しょうが	みりん 醤油 酒 トマトソース		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さとう	あぶら		わかめ	きゅうり きりぼしだいこん	醤油 酢 塩		
	さわにじる			ぶたにく		たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ はねぎ しいたけ	醤油 酒 塩		
16月	せわれコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	561 27.3 22.5 2.8	ホットドックを楽しむ 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ウインナーソーセージ			ウインナー					
	ほうれんそうのガーリックソテー		あぶら	ベーコン		ほうれんそう キャベツ コーン にんにく	塩 こしょう		
	アルファベットスープ	マカロニ (こむぎ)	あぶら	とりにく		たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ セロリ	塩 こしょう		
17月	ごはん	こめ						630 29.6 19.1 1.9	郷土料理： 沖縄県
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	フライドチキン	こむぎこ	あぶら	とりにく		にんにく	ワイン 塩 パプリカ オリーブオイル		
	にんじんしりしり		あぶら	たまご まぐろ		にんじん もやし	醤油 塩 こしょう		
	もずくスープ			とりにく とうふ	もずく	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	醤油 塩 こしょう		
	シークワサーゼリー	さとう				シークワサー			
21月	ソフトめん	こむぎこ					塩	617 25.7 22.4 2.6	ソフトめんをカレーソースで味わおう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	パンこ でんぷん さとう	あぶら ラード	とりにく だいず たまご	にゅう	たまねぎ	ソース(りんご) 醤油 塩 香辛料		
	オレンジサラダ	さとう	あぶら			キャベツ なつみかん 缶 みかん 缶	酢 塩 こしょう		
	カレーソース		あぶら	ぶたにく だいず	チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく	カレー粉 ソース ワイン 塩 カレー粉		
22月	ごはん	こめ						632 24.9 20.1 2.2	世界の料理：シンガポール
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	シンガポールふうチキン	でんぷん さとう	あぶら	とりにく		たまねぎ	醤油 酢 酒		
	ビーフソテー	ビーフ	あぶら	ぶたにく えび		キャベツ もやし にんじん にんにく	醤油 酒 塩 カレー粉 こしょう		
	たまごいりコーンスープ	でんぷん		たまご		コーン たまねぎ こまつな にんじん	塩		
23月	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	626 26.7 21.3 2.7	トマトについて知ろう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	オムレツ	さとう	あぶら	たまご			塩 酢		
	フルーツカクテル	ゼリー (さとう)		ゼリー (とうにゅう)	ゼリー (かんでん)	ゼリー (りんごももぶどう) みかん缶 もも缶 パイン缶			
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいず ぶたにく	チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく	カレー粉 ハヤシメ (小麦 大豆) ソース ワイン 塩 こしょう オリーブオイル		

※給食ではアレルギー表示義務・推奨29品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。
 ※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。
 ※都合により献立を変更することがあります。

☆☆7月分給食費振替日は7月31日(金)です。☆☆

水分補給をこまめにしよう！

◆朝食をしっかりと食べて、食事からも水分を体に取り入れましょう



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう

