



7月の献立表



2026年

(中学校用)

多古町学校給食センター

日付	献立名	主 材 料 と 働 き						栄 養 価				備考
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
1 水	ごはん 松風焼き 五目きんぴら ★レモンカスタードタルト じゃが芋のみそ汁	鶏肉 わかめ 卵 みそ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 長ねぎ 生姜 ごぼう レモン	米 砂糖 パン粉 じゃが芋 小麦粉	ごま ごま油	778	28.6	18.1	2.8	
2 木	ごはん 海鮮しゅうまい② ジャージャン豆腐 杏仁フルーツ	たら みそ いか 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ 筍 黄桃 みかん パインアップル 生姜 にんにく	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん	油 ごま油	878	30.1	24.7	2.8	
3 金	ごはん ツナオムレツ ドライカレー ★ジョアストロベリー 野菜スープ	卵 ツナ 豚肉 ベーコン	ジョア	人参 パセリ	玉ねぎ 生姜 キャベツ にんにく レーズン	米 砂糖 小麦粉	油	748	29.5	18.6	3.2	
6 月	★テーブルロール キャベツメンチカツ(ソース) 花野菜のドレッシング和え ミネストローネ	鶏肉 卵	牛乳	人参 トマト	カリフラワー ブロッコリー セロリ レモン 玉ねぎ にんにく キャベツ 生姜 グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ パン粉 でんぶん	油	786	29.0	31.8	3.0	
7 火	ごはん さば照り焼き 海藻サラダ ★セタゼリー 豚汁	さば 豆腐 みそ	牛乳 海藻	人参 ブロッコリー	キャベツ 大根 長ねぎ ごぼう にんにく	米 砂糖 里芋 ゼリー	油	763	32.8	22.2	2.6	セタ
8 水	●今日は、多古町で採れた「とうもろこし」です。農家さんが朝早くに採って給食センターに届けてくれました！ 朝採りのとうもろこしは、甘みが強くてとてもおいしいです！今しか食べられない旬の味をぜひ味わってください。	豆腐 揚げ 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜	とうもろこし 大根 ひら茸 生姜 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん 里芋 小麦粉 小麦粉	油 ココア	833	32.0	23.3	2.6	とうもろこしの芯は、食缶には 入れず、ビニール袋に入れて 返却してください。
9 木	ごはん ぎょうざ② バンサンスー マーボー豆腐	ハム 豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 茎わかめ	人参 にら	もやし 生姜 にんにく 椎茸 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 ごま	765	29.8	20.7	2.9	
10 金	ごはん 赤魚の西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁 (ひとくち牛乳プリン)	めぬけ みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ 椎茸 筍 グリーンピース キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん じゃが芋	油	741	34.9	18.5	2.6	
13 月	★背割りコッペパン フランクフルト(ケチャップ) 米粉のコーンシチュー フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ コーン みかん 黄桃	パン 砂糖 じゃが芋 米粉 ゼリー サイダー	バター 生クリーム	868	32.0	34.6	3.4	
14 火	ごはん むらさき芋もち ブロッコリーのおかか和え 豚丼の具	かつお節 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 もち粉 さつまいも 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 ごま	791	34.4	20.9	2.0	
15 水	ごはん かぼちゃコロッケ(ソース) 豚肉とこんにやくのしぐれ煮 あじつみれと豆腐のみそ汁	あじ たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ 大根 長ねぎ 生姜 ごぼう	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぶん	油 ごま	865	33.8	26.0	2.8	
16 木	ごはん ★ジョアブレン ミニオムレツ(小①職②) カラフルサラダ 夏野菜カレー	卵 鶏肉 たらこ みそ 油揚げ	ジョア 牛乳	人参 かぼちゃ トマト 赤ピーマン	玉ねぎ 椎茸 コーン 生姜 オリーブ なす カリフラワー きゅうり 枝豆 にんにく	米 砂糖 じゃが芋	油 カレールウ	758	27.9	16.2	3.2	
17 金	ごはん たこ天 三色そぼろ ★元気ヨーグルト 里芋のみそ汁	卵 鶏肉 たらこ みそ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 枝豆 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん 里芋	油	794	38.5	20.0	3.0	
材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 () はかずもの ★は業者配送 材料その他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。								学校給食 摂取基準	830	34.2	18.4 ~ 27.6	2.5g 未満 ※脂質の基準値 は 摂取エネルギーの 25~30%

【みなさんの体は、食べたものでつくられます】

ごはん、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素がふくまれているので、
私たちが元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。
もうすぐ夏休みが始まり、給食がなくなります。休み中は、好きな時間に好きな食べものを食べがちですが、
楽しく夏休みを過ごすためにも、栄養バランスを考えながら、3食しっかりと食べることを心がけましょう！



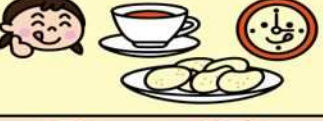


給食だより

令和8年 7月発行
多古町学校給食センター

気温の高い日が続いていますが、これからが夏本番です。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事を3食しっかりとって体力をつけましょう！また、夏休みは学校がお休みになるため、生活習慣がくずれやすくなります。以下のことに気を付けて元気に過ごせるようにしましょう！

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！