

# 令和8年7月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 食べ物の衛生に気を付けよう

日	曜	スプーン	こんだてめい		アレルギー物質 (8大アレルゲン)			食品のしゅるい			えいようりょう						
			主食	飲み物	小麦	卵	乳	えび	かに	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を ととのえるもの (緑色)	かや体温となるもの (黄色)	小 エネルギー (kcal)	小 たんぱく質 (g)			
1	水	スプーン	ごはん	牛乳	小麦	卵	乳	えび	かに	牛乳	ぶたにく	にんにく	しょうが	ごはん	ごまあぶら	629	21.4
			マーボーなすどうふ	ポークシューマイ	小麦		乳			みそ	とうふ	たまねぎ	たけのこ	さとう	でんぶん	773	26.5
			ポークシューマイ	ナムル	小麦		乳			ポークシューマイのぐ		ほししいたけ	なす	ポークシューマイのかわ	ごま		
					小麦		乳					ねぎ	もやし				
					小麦		乳					にんじん	ほうれんそう				
2	木	箸	じごなうどん	牛乳	小麦		卵	そば		牛乳	ぶたにく	にんじん	ほししいたけ	じごなうどん	さとう	656	24.8
			わふうじる	はんぺんチーズフライ	小麦		卵	えび	かに	こんぶ	あぶらあげ	ねぎ	ほうれんそう	パンこ	あぶら	771	28.7
			はんぺんチーズフライ	キャベツのおかかあえ	小麦		卵	えび	かに	なると	はんぺん	もやし	キャベツ				
					小麦		卵	えび	かに	チーズ	かつおぶし	こまつな					
3	金	スプーン	ごはん	牛乳	小麦					牛乳	ベーコン	たまねぎ	レタス	ごはん	あぶら	607	22.4
			牛乳@250	レタスのスープ	小麦					フィレオチキン	ツナフレーク	にんにく	なす	じゃがいも	オリーブゆ	763	28.2
			レタスのスープ	フィレオチキン	小麦		卵	乳				ズッキーニ	あかピーマン	さとう			
			フィレオチキン	ラタトゥイユ	小麦		卵	乳				トマト					
6	月	箸	ごはん	牛乳	小麦					牛乳	とりにく	にんじん	とうがん	ごはん	ビーフン	676	26.4
			とうがんとビーフンのスープ	さばのカレーふうみやき	小麦		卵	乳	えび	さば	ウインナー	キャベツ	ほししいたけ	あぶら		792	30.1
			さばのカレーふうみやき	ウインナーソテー	小麦		卵	乳	えび			たまねぎ					
7	火	箸	すめし	牛乳	小麦		卵	そば		牛乳	とうふ	にんじん	ほししいたけ	すめし	そうめん	687	22.2
			たなばたじる	ほしのコロッケ	小麦		卵	乳		とりにく	あぶらあげ	オクラ	ごぼう	コロッケ	あぶら	866	27.1
			ほしのコロッケ	ちらしずしのぐ	小麦		卵	乳	えび	たまご		かんぴょう	えだまめ	さとう			
			ちらしずしのぐ		小麦		卵	乳	えび								
8	水	スプーン	チキンライス	☆にゅうさんきんいりょう	小麦					にゅうさんきんいりょう	ベーコン	にんじん	たまねぎ	チキンライス		677	20.5
			☆にゅうさんきんいりょう	コーンチャウダー	小麦		乳			牛乳	とりにく	とうもろこし	レモン	バター	じゃがいも	836	24.8
			コーンチャウダー	とりのからあげレモンソース	小麦							すいか		ホワイトルウ	でんぶん		
			とりのからあげレモンソース	こたますいか	小麦									あぶら	さとう		
			こたますいか		小麦												
9	木	箸	ソフトめん	牛乳@250	小麦		卵	そば		牛乳	とりにく	にんじん	だいこん	ソフトめん	さとう	608	26.5
			ソフトめん	とりなんばんじる	小麦		えび	かに		こんぶ	あぶらあげ	ほししいたけ	ねぎ	あぶら	でんぶん	800	36.1
			とりなんばんじる	ちくさたまごやき	小麦		卵	乳	えび	ちくさたまご		こまつな	もやし	ごま			
			ちくさたまごやき	ごまあえ	小麦		卵	乳	えび	④かたくちいわし		キャベツ		④アーモンド			
			ごまあえ	アーモンドこざかな (④のみ)	小麦		卵	乳	えび								
			アーモンドこざかな (④のみ)		小麦		卵	乳	えび								
10	金	スプーン	むぎごはん	牛乳	小麦					牛乳	ぶたにく	にんにく	しょうが	むぎごはん	あぶら	690	18.3
			むぎごはん	なつやさいカレー	小麦		乳			チーズ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ	834	21.5
			なつやさいカレー	コールスロー (コールスロードレッシング)	小麦							かほちゃ	なす	コールスロードレッシング			
			コールスロー (コールスロードレッシング)	サイダーゼリー	小麦							トマト	キャベツ	サイダーゼリー			
			サイダーゼリー		小麦							きゅうり	とうもろこし				
					小麦												
13	月	箸	ごはん	牛乳	小麦					牛乳	とうふ	にんじん	たまねぎ	ごはん	じゃがいも	677	24.0
			ごはん	たまねぎのみそじる	小麦		卵	乳	えび	あぶらあげ	みそ	れんこん	だいこん	パンこ	あぶら	808	28.1
			たまねぎのみそじる	れんこんのはさみあげ	小麦		卵	乳	えび	とりにく	ぶたにく	はくさいキムチ	ねぎ	ごまあぶら			
			れんこんのはさみあげ	キムタクごはんのぐ	小麦												
			キムタクごはんのぐ		小麦												
14	火	スプーン	子どもパン	牛乳	小麦		卵	乳		牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	子どもパン	あぶら	627	22.7
			子どもパン	ジュリエンスープ	小麦		卵	乳		ハンバーグ		キャベツ	こまつな	さとう	みかんゼリー	799	28.2
			ジュリエンスープ	ハンバーグデミソース	小麦		卵	乳	えび			りんご	もも	レモンゼリー			
			ハンバーグデミソース	フルーツポンチ	小麦		卵	乳				ようなし					
			フルーツポンチ		小麦		卵	乳									
15	水	箸	ごはん	牛乳	小麦					牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	714	26.3
			ごはん	じゃがいものそぼろに	小麦		卵	乳	えび	アジ		たけのこ	えだまめ	じゃがいも	さとう	870	31.6
			じゃがいものそぼろに	アジのなんばんづけ	小麦		卵	乳	えび			ねぎ	とうもろこし	でんぶん	ごまあぶら		
			アジのなんばんづけ	なつやさいのサラダ (イタリアンドレッシング)	小麦		卵	乳				きゅうり	キャベツ	イタリアンドレッシング			
			なつやさいのサラダ (イタリアンドレッシング)		小麦		卵	乳				ズッキーニ					
					小麦		卵	乳									
16	木	箸	ちゅうかめん	牛乳	小麦		卵	そば		牛乳	ぶたにく	にんにく	しょうが	ちゅうかめん	あぶら	641	23.4
			ちゅうかめん	タンメンじる	小麦		卵	かに		なると		にんじん	たまねぎ	わふうドレッシング		782	28.4
			タンメンじる	とうふナゲット	小麦		卵	乳	えび	とうふナゲット		もやし	きくらげ	プリン			
			とうふナゲット	カラフルこんにゃくサラダ (わふうドレッシング)	小麦		卵	乳	えび			キャベツ					
			カラフルこんにゃくサラダ (わふうドレッシング)	プリン	小麦		卵	乳				きゅうり	とうもろこし				
			プリン		小麦		卵	乳				サラダこんにゃく					

材料入荷の都合により献立を変更することがあります。

太字は吉見産の食材を使用しています。

実施回数

小 12回  
中 12回

( )の中は、つけるもの、または、かけるものです。  
☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。



## 7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。

7月7日の給食は、星いっぱいの「七夕献立」です。星の形をした人参やオクラ、天の川に見立てたそうめんが入った「七夕汁」と、星型の「星のコロッケ」です。お楽しみに!!



## 食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、

やってみたいこと、  
調べたいことを見つけて  
挑戦してみましょう。  
長い休みだからこそ有  
意義にすごしてください。

