

2026年 7月 予定献立表



稲敷市立江戸崎学校給食センター

摂取
基準値エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
食塩相当量 (g)小
学
校
650
27.0
2.0中
学
校
830
34.0
2.5

日	曜	献立名	主な材料と食品分類							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物		調味料・その他	小学校	中学校
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	水	ソフト中華めん					ソフト中華めん				
		塩ラーメンスープ	豚肉 なると		人参 小松菜	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ			塩ラーメンスープ 食塩 鶏がらスープ	634 26.2 2.6	865 34.7 3.3
		牛乳		牛乳							
		にらまんじゅう	豚肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 パン粉	油	しょうゆ 食塩		
		チキンサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		ごま ごまドレッシング			
2	木	◇ 味めぐり ～大分県～ ◇ 「こねり」は、なすやピーマンなどの夏野菜を炒めて味噌などで味付けをした、大分の郷土料理です。									
		ごはん					米				
		発酵乳		発酵乳						683 28.1 1.8	847 33.5 2.1
		とり天	鶏肉			にんにく	天ぷら粉	油	しょうゆ 酒 食塩		
		こねり	豚肉 味噌		ピーマン	なす 玉ねぎ	砂糖 でんぷん	油	酒		
		だんご汁	油揚げ 味噌		人参	大根 ごぼう ねぎ しめじ	すいとん さといも		和風だし		
3	金	食パン					食パン				
		牛乳		牛乳							
		シャキシャキメンチカツ	豚肉			パパイア 玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ こしょう ソース	661 22.9 2.5	786 26.8 3.0
		イタリアンサラダ			人参 枝豆	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング			
		コーンポタージュ	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	人参	とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも		シチュールウ 食塩		
6	月	◇ だしの日 ◇									
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳						653 27.9 2.2	788 31.4 2.5
		いわししょうが煮	いわし			しょうが 梅干し	砂糖		しょうゆ		
		肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖		みりん しょうゆ 酒		
		ずまし汁	鶏肉 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸			しょうゆ みりん 食塩 だしバック (きは節・かつお節・煮干)		
7	火	◇ セタ献立 ◇									
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳						645 24.0 2.1	816 29.7 2.6
		重型ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが 大根	砂糖 でんぷん		食塩 しょうゆ 大根おろしソース		
		カラフルサラダ			人参 赤パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング			
		セタ汁	鶏肉 なると 魚肉すり身 豆腐		人参 ほうれん草	ねぎ 干し椎茸			しょうゆ 食塩 和風だし		
		セタゼリー	豆乳			レモン果汁 メロン果汁	ゼリー				
8	水	なすとベーコンのトマトスパゲッティ	ベーコン		人参 トマト	なす 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ ソース 食塩 コンソメ		
		牛乳		牛乳						648 25.0 2.9	816 30.7 3.7
		チキンナゲット	鶏肉 大豆			にんにく	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ 食塩		
		キャベツのサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり		かんきつドレッシング			
		クロワッサン					クロワッサン				
9	木	ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		れんこん入りガバオ	豚肉 大豆		人参 バジル	にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん	砂糖	油	酒 オイスターソース 食塩 しょうゆ とうがらし	608 23.9 1.8	752 28.2 2.2
		ナムル			人参 小松菜	もやし		ごま ナムルドレッシング			
		春雨スープ	鶏肉		人参	干し椎茸 玉ねぎ キャベツ	春雨	ごま油	鶏がらスープ 食塩 しょうゆ こしょう		
10	金	丸パン					丸パン				
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉				はちみつ でんぷん		酒 こしょう 粒マスタード しょうゆ	658 34.1 2.5	802 40.3 3.1
		枝豆とコーンのサラダ			枝豆	きゅうり キャベツ とうもろこし		コーンクリームドレッシング			
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	マカロニ 砂糖 じゃがいも りよこ豆 えんどう豆 いんげん豆		コンソメ 食塩 こしょう		
13	月	ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		たまご焼き	鶏卵				砂糖 でんぷん	油	酢 しょうゆ 食塩	645 29.1 2.1	796 34.5 2.5
		麻婆茄子	豚肉 味噌		人参	なす たけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	デンメシジャン しょうゆ トウバンジャン		
		豆腐の中華スープ	豚肉 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ		ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう		
14	火	ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		鶏と野菜のフリット	鶏肉		ほうれん草 人参	玉ねぎ キャベツ	天ぷら粉 砂糖	油	食塩	654 25.2 2.1	833 31.2 2.5
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 厚揚げ 鶏卵 かつお節		人参	にがうり 玉ねぎ しょうが		ごま油	しょうゆ みりん 食塩 こしょう		
		わかめのみそ汁	豆腐 味噌	わかめ	人参	えのきたけ 玉ねぎ 大根			和風だし		

日	曜	献立名	主な材料と食品分類							エネルギー・cal たんぱく質 食塩相当量 (g)	
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物		調味料・その他	小学校	中学校
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
15	水	ソフトめん					ソフトめん				
		肉うどん汁	豚肉 油揚げ		人参 ほうれん草	大根 ねぎ ごぼう 干し椎茸			しょうゆ 食塩 みりん 和風だし	695 26.4 3.0	849 32.1 3.6
		牛乳		牛乳							
		カレーボール	鶏肉 大豆		人参	玉ねぎ	もち粉 パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	食塩 カレーウ トマトケチャップ しょうゆ		
		ブロッコリーおかか和え	かつお節		ブロッコリー 人参		砂糖		しょうゆ		
16	木	ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		春雨サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨	塩中華ドレッシング		700 19.1 1.9	862 22.8 2.3
		フルーツポンチ				パインアップル もも りんご ぶどう果汁	ゼリー				
		夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ 人参 枝豆 ピーマン トマト	玉ねぎ なす マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが		油	カレーウ ケチャップ ソース		
17	金	食パン いちごジャム					食パン いちごジャム				
		牛乳		牛乳							
		いかリングフライ	いか 大豆 鶏卵				パン粉 小麦粉	油	食塩 ソース	665 24.5 2.4	787 28.1 3.0
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ 枝豆	玉ねぎ		ノンエッグマヨネーズ			
		アルファベットスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう		

※都合により、献立を変更する場合があります。

7月 給食たより

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬 ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の 食中毒 にご注意ください

給食のない日の昼食には、チャーハンやパスタ、焼きそばなどが定番というご家庭もあるのではないのでしょうか。このような料理を常温で放置すると、「セレウス菌」食中毒を引き起こし、嘔吐や下痢の症状が出ます。加熱しても熱に強く、完全に死滅させることはできません。予防のために、調理後はすぐ食べたり、すぐ冷蔵庫にしまったりするようにしましょう。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う。中心まで加熱する。	調理後は、室温で放置せず、早めに食べる。
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	持ち帰る場合は、保冷剤や保冷バッグを活用する。

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 麦茶 塩分	水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。
て きど (適度) に運動しよう	ラジオ体操 ウォーキング	ラジオ体操や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がおすすめです。
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう	早寝 早起き	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	旬の食べ物は、おいしくて栄養豊富です。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があります。
な がら食べはやめよう	テレビ スマホ	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 シュース	アイスやジュースなど冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事をきょうんと食べられなくなったりします。
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・夜の食事	朝・昼・夜の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べず、時間と量を決めて食べましょう。
す す (進) んでお手伝いをしよう	食事の準備	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談して、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	家族や仲間と一緒に、会話をし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	カルシウム食品	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。牛乳など、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！