

2026年 7月 予定献立表



稲敷市立東学校給食センター

摂取基準値	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	幼推量	490	20.0	1.5	小学	650	27.0	2.0	中学	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	幼稚園	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	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	焼きそばめん		焼きそばソース								
		牛乳		牛乳													
		いかリングフライ	いか 鶏卵	大豆				パン粉 小麦粉	油	食塩					529	643	764
		ツナマヨ和え	ツナ		人参	キャベツ きゅうり			※ノンエッグマヨネーズ						23.4	27.0	32.8
		ロールパン					ロールパン								2.4	2.9	3.6
2	木	◇ だしの日 ◇															
		ごはん					米										
		牛乳		牛乳											530	627	780
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが		砂糖 でんぷん		しょうゆ 酢 食塩					25.3	28.3	34.0
		肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ		じゃがいも 砂糖 しらたき		和風だし しょうゆ 酒 みりん					1.8	2.1	2.5
3	金	すまし汁	豆腐 鶏肉		ほうれん草 人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ			しょうゆ みりん 食塩 だしパック (さば節・かつお節・煮干)								
		◇ 旬の献立 ナス ◇															
		ごはん					米										
		牛乳		牛乳											525	680	814
		麻婆ナス	豚肉 味噌		にら	なす 玉ねぎ だけのこ ねぎ にんにく しょうが		でんぷん	ごま油	テンメンジャン 中華だし トウバンジャン しょうゆ					19.2	23.1	28.8
6	月	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 カレールフ しょうゆ チキンブイヨン ケチャップ								
		豚肉と白菜の中華スープ	豚肉		人参 小松菜	白菜 大根			中華だし しょうゆ 食塩 こしょう								
		食パン					食パン										
		牛乳		牛乳													
		チキンカツ	鶏肉 大豆					パン粉 小麦粉 でんぷん	油	食塩 ※ソース					482	647	747
7	火	大根サラダ	鶏肉		人参	大根 きゅうり とうもろこし			※塩中華ドレッシング					23.2	28.6	33.0	
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし			シチュールウ コンソメ					2.3	3.1	3.6	
		◇ 七夕献立 ◇															
		ごはん					米										
		牛乳		牛乳											571	665	815
8	水	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 酒					22.7	25.6	30.3	
		お星さまサラダ		チーズ	人参	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					1.8	2.1	2.5	
		七夕汁	魚肉すり身 鶏肉 豆腐 なたこ		ほうれん草 人参	白菜 干し椎茸				しょうゆ 食塩 和風だし							
		七夕ゼリー				ぶどう果汁		ゼリー									
		中華めん						中華めん									
9	木	冷やし中華スープ							冷やし中華スープ								
		牛乳		牛乳										553	644	755	
		鶏肉と大根のうま煮	鶏肉 厚揚げ		人参 いんげん	大根 ごぼう		砂糖	油	和風だし しょうゆ みりん				23.6	27.5	31.9	
		冷やし中華の具	かにかまぼこ		人参	きゅうり もやし								3.3	3.5	4.6	
		◇ スタディメニュー ~おおきなかぶ~ ◇ 小学1年生の国語で学習する「おおきなかぶ」にちなんで、かぶを使った献立です。															
10	金	ごはん				米											
		牛乳		牛乳										553	651	784	
		さばの味噌煮	さば 味噌					砂糖 でんぷん		みりん				25.1	27.7	30.9	
		かぶの塩昆布和え	ツナ	昆布		キャベツ かぶ			ごま油	しょうゆ				2.0	2.3	2.6	
		ごまみそ汁	豆腐 味噌		人参 ほうれん草	ごぼう ねぎ		さつまいも	ごま	和風だし							
13	月	◇ 旬の献立 ピーマン ◇															
		ごはん					米										
		牛乳		牛乳										516	628	776	
		ガバオ風炒め	鶏肉 豚肉		ピーマン バジル	玉ねぎ にんにく レモン果汁		砂糖	油	しょうゆ 鶏がらスープ 食塩				23.5	28.0	33.0	
		もやしのナムル			人参	もやし きゅうり				※ナムルドレッシング				1.6	1.9	2.2	
14	火	春雨スープ	鶏肉		小松菜 人参	もやし 玉ねぎ 干し椎茸	春雨	ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 食塩								
		丸パン					丸パン										
		牛乳		牛乳													
		アジフィレフライ	あじ					パン粉 小麦粉	油	食塩 ※ソース					528	657	764
		枝豆とコーンのサラダ			枝豆	とうもろこし キャベツ きゅうり			※コーンクリームドレッシング					25.7	29.8	34.2	
ミネストローネ	鶏肉 大豆		人参 トマト パセリ	玉ねぎ		マカロニ 砂糖 じゃがいも		コンソメ 食塩 こしょう				2.1	2.6	2.9			
14	火	◇ 日本味めぐり~大分県~ ◇															
		ごはん					米										
		牛乳		牛乳													
		とり天	鶏肉			しょうが		天ぷら粉	油	酒 食塩					573	700	862
		いそかあえ		のり	小松菜 人参	もやし 白菜				しょうゆ				24.6	29.4	34.7	
だんご汁	鶏肉 油揚げ		人参	大根 白菜		ずいどん		しょうゆ 酒 みりん 食塩 和風だし				1.5	1.9	2.2			

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						エネルギー (kcal)			
			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		たんぱく質 (g)			
			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	幼稚園	小学校	中学校	
15	水	スパゲティミートソース	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ	油	ケチャップ スープストック ソース			
		牛乳		牛乳								
		野菜グラタン	豆乳 おから		人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉 砂糖	ショートニング 油	食塩	524	653	743
		チキンサラダ	鶏肉			キャベツ きゅうり とうもろこし		※ごまドレッシング		22.1	26.4	30.2
		ブルーベリーロール					ブルーベリーロール			1.6	2.0	2.3
◇ スタディメニュー〜ツルレイシ〜 ◇ 小学4年生の理科で学習する「ツルレイシ（ゴーヤ）」を使った献立です。												
16	木	ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		和風肉団子	鶏肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが		砂糖 油	食塩 酒 しょうゆ 酢	527	680	818
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 焼き豆腐 鶏卵 かつお節		人参	にがうり もやし		砂糖 油	しょうゆ 食塩 こしょう	21.7	27.3	31.7
		じゃがいものみそ汁	油揚げ 味噌	わかめ	ほうれん草	玉ねぎ えのきだけ		じゃがいも	和風だし	1.7	2.3	2.6
◇ 旬の献立 ◇												
17	金	ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		コーンしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆			とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが		でんぷん 砂糖 小麦粉	しょうゆ 食塩 かきエクス	586	704	882
		フルーツ和え	豆乳			パイナップル もも りんご ぶどう果汁		ゼリー 砂糖		18.4	21.1	25.5
		夏野菜カレー	鶏肉		トマト かぼちゃ 人参 ビーツ	玉ねぎ なす にんにく しょうが			ソース ケチャップ カレールウ	1.9	2.2	2.7

※献立は、都合により変更する場合があります。
※魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

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。食材の中心部までしっかりと加熱する。	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	料理を持ち歩く場合は、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、塩分も一緒にとりましょう。
て きど(適度)に運動しよう		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・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)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		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冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事をきち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・夕の食事以外に何かを食べるときは、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 みんなと一緒に食べる機会をつくらう		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!