

7月分学校給食予定献立表

献立目標：暑さに負けない食事をしよう

2026年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ォ ー ン ク ・	欠食校 エネルギー-たんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維			
1 水	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそに	砂糖		鯖(さば) みそ			しょうが	みりん		
	さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ 干しいだけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		幼 459 19.1 小 573 24.6 中 698 29.1
2 木	きりぼしだいこんのもの	砂糖		鶏肉 ちくわ		さやいんげん 人参	切り干し大根	酒 しょうゆ みりん 昆布だし		
	ジューシー	米 大麦 砂糖	菜種油	豚肉	昆布	人参	ごぼう	しょうゆ 酒 みりん		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのかりんとうあげ	でん粉 砂糖 黒糖	米油 ごま	豚肉			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
3 金	もすくスープ			かまぼこ 豆腐	もすく	人参 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節 しょうゆ 塩		幼 476 21.4 小 603 27.8 中 734 33.4
	ゴーヤチャンプルー		ごま油	ハム 卵 鰹(かつお)削り節		ゴーヤ 人参	きくらげ もやし	塩 しょうゆ 和風だし		
	つゆひかりいりまるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶		塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
6 月	シイラフライ	パン粉 小麦粉	米油	シイラ				塩 こしょう		
	タルタルソース	砂糖	油	大豆		パセリ	きゅうり 玉ねぎ	酢 塩 香辛料	○	
	かぼちゃのスープに		菜種油	ベーコン		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	酢 塩 こしょう コッパ		幼 439 18.2 小 583 24.3 中 720 29.4
	コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
7 火	アローマメロン						メロン			
	ちゅうかめん	小麦粉								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 米油	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 香辛料 塩		浜岡東小
8 水	しょうゆラーメンスープ	砂糖	菜種油	焼豚 なんと		人参 チンゲン菜	もやし 根深ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	しょうゆ 酒 おろし 中華だし みりん 塩 こしょう		幼 522 21.1 小 668 28.0 中 849 34.9
	チンジャオロースー	砂糖 でん粉	ごま油	豚肉		ピーマン	にんにく しょうが だけのこ	しょうゆ 酒 おろし 中華だし みりん		
	たなばたちらしずし	米 砂糖		卵		人参	れんこん 枝豆 干しいたけ かんぴょう	酢 塩 しょうゆ 和風だし		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
9 木	ほしがたメンチカツ	パン粉 砂糖 小麦粉 米粉	米油	豚肉 大豆			玉ねぎ	塩 こしょう		
	たなばたじる	ビーフン		かまぼこ		人参 オクラ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節 しょうゆ 酒 塩 豚骨だし		
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま				ごぼう きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング 塩 しょうゆ 酒 みりん		幼 543 16.9 小 643 20.1 中 776 23.5
	たなばたデザート	砂糖			寒天		レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁			
10 金	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油 ごま	鰯(いわし)			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	なすのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ		なす 玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節		幼 486 18.8 小 619 24.3 中 753 28.7
11 土	きゅうりのうめおかかあえ			鰹削り節			きゅうり キャベツ 梅	しょうゆ		
	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンしゅうまい	でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉 鶏肉 大豆			とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ 塩		はまおか幼
12 日	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	しょうが にんにく だけのこ 干しいたけ 根深ねぎ 枝豆	酒 ドレッシング しょうゆ 中華だし	○	
	あんにんフルーツ				杏仁豆腐		みかん もち パイナップル キウイフルーツ			幼 505 19.3 小 637 24.5 中 795 30.0
	コッパパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	マーマレードジャム	砂糖					オレンジ みかん			
13 月	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンのフレークやき	パン粉 コーンフレーク	オリーブ油	鶏肉				塩 こしょう おろし 粉		
	イタリアンスープ	パン粉	オリーブ油	ベーコン 卵	チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	塩 こしょう コッパ おろし	○	
	かいそうミックスサラダ				わかめ きんぴら とさかのり のり		大根 キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩		幼 505 21.5 小 655 28.6 中 808 34.8

日 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ス プ ー ン ・ フ ォ ーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal 名
		たんずいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維			
13 月	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたキムチ	砂糖	ごま油 ごま	豚肉	昆布	ビーマン にら 人参	白菜 玉ねぎ 大根 りんご にんにく	酒 しょうゆ 塩 唐辛子 魚醤		
	とうがんスープ	春雨 でん粉		鶏肉		人参 葉ねぎ	しょうが とうがん 干しいだけ	酒 しょうゆ 塩 みりん 中華だし こしょう		
	ポテトサラダ	じゃが芋	ノンオイル マヨネーズ				きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
14 火	うめちりごはん	米 大麦			しらす干し		梅	酒		北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				酢 みりん 塩 醤油だし しょうゆ		
	じゃがいものごもくに	じゃが芋 砂糖	菜種油	鶏肉 さつま揚げ		人参	こんにゃく 玉ねぎ たけのこ グリーンピース	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
	キャベツのおかかあえ			鰹削り節			キャベツ もやし	しょうゆ 塩		
15 水	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	マスのみそマヨネーズやき	砂糖	ノンオイル マヨネーズ	鯖(ます) みそ				しょうゆ 酒 みりん 塩		
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	しょうゆ 塩 昆布だし 酒 だし用削り節		
	だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
16 木	えだまめごはん	米 大麦					枝豆	塩 酒		はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのねぎソースあえ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	鶏肉		葉ねぎ		酒 塩 しょうゆ しょうゆ 酢		
	あつあげのみそしる			厚揚げ みそ			なす 玉ねぎ えのきだけ 根深ねぎ	だし用削り節		
	キャベツときゅうりのこんぶあえ		ごま		塩昆布		キャベツ きゅうり	塩		
17 金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しろみざかなのマリネ	でん粉 砂糖	米油 オリーブ油	鰯(たら)		人参	玉ねぎ レモン果汁	酢 塩 しょうゆ こしょう		
	ラビオリいりトマトスープ	砂糖	オリーブ油	ラビオリ 鶏肉		人参 パセリ トマト	玉ねぎ しめじ	トマト・ユレ 塩 グァバ しょうゆ コショウ		
	ほうれんそうとコーンのソテー		オリーブ油	ウインナー		ほうれん草	キャベツ とうもろこし にんにく	コショウ 塩 しょうゆ		
21 火	ターメリックライス	米 大麦						ターメリック	○	はまおか幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのケチャップソースがけ	砂糖	油	卵				塩 酢 グァバ ソース ライム		
	なつやさいカレー		菜種油	豚肉	チーズ	人参 かぼちゃ ビーマン トマト	玉ねぎ なす とうもろこし にんにく しょうが りんご	ライム 酢 ソース グァバ トマト・ユレ 塩 トマト・ユレ しょうゆ コショウ		
	ジュビロおうえんフルーツゼリー	砂糖			杏仁豆腐 寒天	人参	オレンジ果汁 レモン果汁 パイナップル みかん もも			
22 水	むぎごはん	米 大麦								御前崎中 はまおか幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのなんばんづけ	でん粉 砂糖	米油	鯖(さわら)				しょうゆ 酢 唐辛子		
	とりじる	じゃが芋		鶏肉 油揚げ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ 干しいだけ	しょうゆ 塩 だし用削り節 昆布だし		
	くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	豚肉	茎わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう	酒 しょうゆ みりん 唐辛子		
23 木	ごはん	米								浜岡中 御前崎中 第一小 はまおか幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハンバーグのオニオンソースがけ	砂糖 でん粉	菜種油	牛肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく レモン果汁	塩 しょうゆ みりん ライム こしょう		
	わかめのみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		

※材料の割合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。



スクールランチ 7月



夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

「作り置き料理」の 食中毒 にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



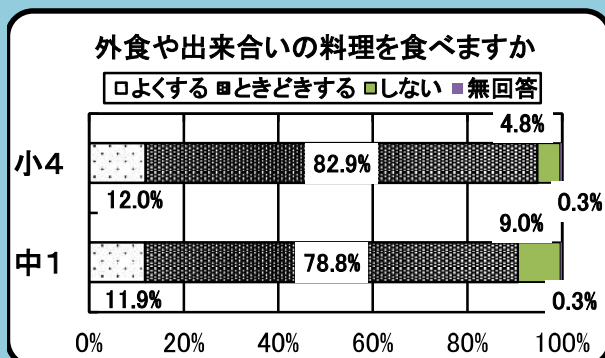
「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。
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使い、涼しい所で保管する。

小笠の食生活を考えよう

【7月「外食するときのポイント」】



外食は楽しく、特別感がありますね。でも、そこで何を注文するかが、重要なポイントになります。ぜひ、黄・赤・緑の食材が入っているかを確認してみましょう。外食で、不足のものがあれば、日頃の食事で意識して摂るように心がけることができるといいですね。

小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
(対象:小4・中1 児童生徒 3272名回答)



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とり過ぎると、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！