

# 令和 8 年 7 月 学校給食予定献立表

島原市立有明学校給食センター

| 日付<br>曜日        | 献立名             | 主な働きと材料名      |            |                   |                  |               |          | 小学校         | 中学校  |
|-----------------|-----------------|---------------|------------|-------------------|------------------|---------------|----------|-------------|------|
|                 |                 | 体をつくる基になる(あか) |            | 体の調子を整える基になる(みどり) |                  | エネルギーの基になる(き) |          | エネルギー(kcal) |      |
|                 |                 | 1群            | 2群         | 3群                | 4群               | 5群            | 6群       | たんぱく質(g)    |      |
| 1<br>(水)        | ごはん             |               |            |                   |                  | こめ            |          | 586         | 711  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 21.3        | 25.4 |
|                 | じゃがいものカレー煮      | とり肉           |            | にんじん              | たまねぎ グリンピース      | じゃがいも さとう     | 油        |             |      |
| りっちゃんサラダ        | ハム かつお節         | こんぶ           | にんじん       | キャベツ きゅうり コーン     | さとう              | 油             |          |             |      |
| 2<br>(木)        | コッペパン           |               |            |                   |                  | コッペパン         |          | 594         | 802  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 23.4        | 30.6 |
|                 | かぼちゃと枝豆のクリームスープ | ベーコン          | 牛乳         | かぼちゃ              | えだまめ たまねぎ        | 小麦粉           | バター      |             |      |
|                 | オムレツ            | オムレツ          |            |                   |                  |               |          |             |      |
| 野菜のレモン和え        |                 |               |            | キャベツ きゅうり         | さとう              |               |          |             |      |
| 3<br>(金)        | ごはん             |               |            |                   |                  | こめ            |          | 579         | 697  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 21.5        | 25.5 |
|                 | なすのみそ汁          | 油揚げ 麦みそ       |            | ねぎ                | なす えのきたけ たまねぎ    |               |          |             |      |
|                 | あおさ入りあじフライ      | あじフライ         |            |                   |                  |               | 油        |             |      |
| 野菜と凍り豆腐のごま和え    | 凍り豆腐            |               | ほうれん草 にんじん | もやし               | さとう              | ごま ごま油        |          |             |      |
| 6<br>(月)        | 麦ごはん            |               |            |                   |                  | こめ むぎ         |          | 585         | 709  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 24.3        | 29.3 |
|                 | 夏野菜スープ          | ベーコン          |            | にんじん かぼちゃ         | とうがん スッキーニ セロリー  |               |          |             |      |
|                 | シシリアンライスの具(肉)   | 牛肉            |            |                   | たまねぎ             | さとう           | 油 ごま     |             |      |
| シシリアンライスの具(サラダ) |                 |               | にんじん       | キャベツ きゅうり コーン     | さとう              |               |          |             |      |
| 7<br>(火)        | 黒砂糖パン           |               |            |                   |                  | 黒砂糖パン         |          | 570         | 788  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 20.4        | 27.2 |
|                 | 七塔そうめん汁         | とり肉 はんぺん      |            | にんじん オクラ          | たまねぎ             | そうめん          |          |             |      |
|                 | 星のコロッケ          |               |            |                   |                  | 星のコロッケ        | 油        |             |      |
|                 | ひじき和え           |               | しそ味ひじき     | にんじん              | キャベツ             |               |          |             |      |
| 七塔ゼリー           |                 |               |            |                   | 七塔ゼリー            |               |          |             |      |
| 8<br>(水)        | ごはん             |               |            |                   |                  | こめ            |          | 684         | 833  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 30.4        | 36.9 |
|                 | 厚揚げと野菜のうま煮      | とり肉 あつあげ      |            | にんじん イゲツ          | たまねぎ たけのこ しいたけ   | じゃがいも さとう     | 油        |             |      |
|                 | いわしの梅煮          | いわし梅煮         |            |                   |                  |               |          |             |      |
| きゅうりともやしのごま酢和え  |                 |               |            | きゅうり もやし          | さとう              | ごま            |          |             |      |
| 9<br>(木)        | スライスパン          |               |            |                   |                  | スライスパン        |          | 617         | 739  |
|                 | ツナサラダ           | セルフ サンド       | ツナ         | 赤ピーマン             | キャベツ きゅうり コーン    |               |          | 28          | 33.2 |
|                 | エッグレタス          |               |            |                   |                  |               | エッグレタス   |             |      |
|                 | スライスチーズ         |               | スライスチーズ    |                   |                  |               |          |             |      |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          |             |      |
|                 | ミネストローネスープ      | ベーコン 大豆       |            | にんじん トマト          | たまねぎ セロリー        |               |          |             |      |
| 10<br>(金)       | 夏野菜カレー(麦ごはん)    | ぶた肉           | チーズ スライス   | かぼちゃ にんじん トマト     | たまねぎ なす えだまめ コーン | こめ むぎ         |          | 639         | 780  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 19.7        | 23.3 |
|                 | フルーツミックス        |               |            |                   | みかん パイン 黄桃       | カカオ           |          |             |      |
| 13<br>(月)       | ごはん             |               |            |                   |                  | こめ            |          | 632         | 761  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 26          | 31.4 |
|                 | 春雨スープ           | うすらの卵 とり肉     |            | にんじん ほうれん草        | たまねぎ しいたけ        | はるさめ          |          |             |      |
|                 | ホイコーロー          | ぶた肉 赤みそ       |            | にんじん ピーマン 赤ピーマン   | キャベツ             | さとう           | ごま油      |             |      |
| 冷凍みかん           |                 |               |            | みかん               |                  |               |          |             |      |
| 14<br>(火)       | 米粉パン            |               |            |                   |                  | 米粉パン          |          | 601         | 819  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 24.9        | 32.9 |
|                 | 冷やし中華(麺別配缶)     | 錦糸卵 ハム        |            | にんじん              | きゅうり もやし しいたけ    | ラーメン さとう      | ごま油      |             |      |
| ゴーヤチップス         | 大豆              |               | にんじん       | にがうり              | でん粉              | 油             |          |             |      |
| 15<br>(水)       | ごはん             |               |            |                   |                  | こめ            |          | 635         | 788  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 25.7        | 31.9 |
|                 | 夏野菜の肉みそ煮        | ぶた肉 米みそ あつあげ  |            | ピーマン にんじん         | こんにゃく なす えだまめ    | さとう           | じゃがいも    |             |      |
|                 | きびなごフライ         |               | きびなごフライ    |                   |                  |               | 油        |             |      |
| きゅうりの昆布和え       |                 | こんぶ           |            | きゅうり              |                  |               |          |             |      |
| 16<br>(木)       | コッペパン           |               |            |                   |                  | コッペパン         |          | 611         | 811  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 26.7        | 34.2 |
|                 | ABCスープ          | ベーコン          |            | にんじん              | キャベツ たまねぎ        | カカオ           | じゃがいも    |             |      |
|                 | スパイシーチキン        | とり肉           |            |                   |                  | でん粉           | 油        |             |      |
| ほうれん草とコーンのソテー   | ウインナー           |               | ほうれん草      | コーン               |                  | 油             |          |             |      |
| 17<br>(金)       | 救給カレー           |               |            |                   |                  | カレー           |          | 614         | 710  |
|                 | 牛乳              |               | 牛乳         |                   |                  |               |          | 13.4        | 15.2 |
|                 | ごまドレッシングサラダ     | ハム            |            |                   | コーン キャベツ きゅうり    | さとう           | ごま 油 ごま油 |             |      |
| バナナ(中学校のみ)      |                 |               |            | バナナ               |                  |               |          |             |      |

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

おもな行事予定

8日(水)～9日(木) 有明中2年生職場体験学習

今月の献立について

7日(火) **七塔** 七塔そうめん汁 星のコロッケ 七塔ゼリー

17日(金) **救給カレー**(いのちをつなぐ非常食) 非常時のために各学校で備えてあったものです。