



令和8年7月

給食献立予定表



©いしいひさいち

玉野市立学校給食センター

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	しよくしてん 食育の視点 こんだて 献立のテーマ	おもざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			血やにくになる	体の調子をとのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校
1 (水)	●●●半夏生献立●●● わかめごはん 牛乳 たこのから揚げ ささみともやしの和え物 けんちん汁	食文化 半夏生	牛乳 わかめ たこのから揚げ ささみフレーク 豚肉 豆腐	にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう	米 油 砂糖 さといも こんにゃく	610 29.0	726 33.8
2 (木)	ソフトめんなすのミートソース 牛乳 フレンチサラダ プリン(アレルギーなし)	食事の重要性 1日3回食事を 食べよう	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんにく トマト にんじん たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぷん 油 砂糖 プリン(アレルギー対応)	648 26.4	765 31.2
3 (金)	●●●たまのチャレンジ献立(荘内中)●●● ごはん 牛乳 とりささみのはさみ揚げ キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	食品を選択する能力 バランスよく 栄養をとろう (荘内中学校)	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ ささみの大葉梅肉フライ	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ	米 油 ドレッシング じゃがいも	628 24.0	748 27.8
6 (月)	●●●七夕献立●●● ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味焼き なます そうめん汁 七夕デザート	食文化 七夕の日とそうめん	牛乳 鶏肉 油揚げ	うめ にんじん だいこん たまねぎ オクラ えのきたけ	米 ごま 砂糖 そうめん 七夕デザート	623 21.9	732 25.3
7 (火)	黒糖パン 牛乳 夏野菜のチキンピーズ ウインナー コーンサラダ	食品を選択する能力 夏野菜	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー	トマト たまねぎ なす えだまめ かぼちゃ にんじん キャベツ とうもろこし	黒糖パン 砂糖 ドレッシング	669 30.1	846 38.4
8 (水)	ごはん(かなぎ佃煮) 牛乳 牛肉のスタミナ炒め さつま揚げのみそ汁	社会性 身だしなみを整えよう	かなぎ佃煮 牛乳 牛肉 さつま揚げ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	601 24.9	712 28.5
9 (木)	かやくうどん 牛乳 焼きししゃも チンゲンサイの和え物	感謝の心 大地の恵み	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ししゃも ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ チンゲンサイ とうもろこし	うどん こんにゃく 砂糖 油	615 29.4	717 33.6
10 (金)	●●●おさかなパクパクデー●●● ごはん 牛乳 太刀魚のフライ きゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	食品を選択する能力 太刀魚	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 太刀魚フライ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ かぼちゃ	米 油 砂糖	635 21.1	763 24.7
13 (月)	ごはん 牛乳 うずらの卵入り八宝菜 小籠包 きくらげの中華炒め いもけんぴパリッシュ	心身の健康 夏バテ予防	牛乳 豚肉 うずらの卵 小籠包 小魚	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きぬさや 干しいたけ いら もやし きくらげ	米 でんぷん 油 さつまいも	667 28.8	774 32.4
14 (火)	ハンバーグドック (パン ハンバーグ ポイルキャベツ) 牛乳 野菜と豆乳のチャウダー	社会性 正しい姿勢で食べよう	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも	631 25.6	768 30.8
15 (水)	●●●土用の丑の日献立●●● 穴子ごはん (ごはん 穴子ごはんの具 きざみのり) 牛乳 湯葉のすまし汁 ぶどうゼリー	食文化 土用の丑の日	牛乳 穴子 のり 湯葉 かまぼこ わかめ	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ゼリー	659 25.5	774 29.6
16 (木)	サラダ中華めん (中華めん サラダ中華めんの具 スープ) 牛乳 鶏肉のから揚げ 冷凍みかん	食品を選択する能力 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 ささみフレーク	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく みかん	中華めん でんぷん 油	677 28.1	804 33.1
17 (金)	夏野菜のカレーライス 牛乳 とうもろこし フルーツミックス	食事の重要性 夏休み中の食生活で 気をつけること	牛乳 牛肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ズッキーニ オクラ かぼちゃ とうもろこし パイナップル みかん	米 ゼリー	626 20.5	742 23.4

※この献立は予定のため、変更することがあります。