

石井町立学校給食センター 令和8年7月 学校給食予定献立表

日	よう日	こんだてめい		しょくひんめい			
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー kcal
1	水	ごはん	牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 キャベツと油揚げの酢の物	牛乳 とり肉 みそ 油揚げ ちりめん わかめ	たけのこ こんにゃく にんじん えだまめ しょうが キャベツ こまつな	米 じゃがいも 油 さとう	599
2	木	ごはん	// 焼肉風野菜炒め 春雨のサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ ほうし ささみ	キャベツ にんじん ピーマン もやし たまねぎ にんにく すりおろし ゴー こん ぎゅうり	米 油 さとう マロニー ごま油 ごま	598
3	金	麦ごはん	// 夏野菜カレー ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン すりおろし ゴー ごぼう きゅうり コーン	米 おおむぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ	632
6	月	ごはん	// 切り干しそばろ井 具だくさんみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんじん えだまめ しょうが ねぎ	米 ごま油 さとう ごま じゃがいも	619
7	火	ごはん	// セタハンバーグ ポイル野菜 そうめん汁 セタゼリー	牛乳 星形ハンバーグ 星形かまぼこ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん 干ししいたけ オクラ ねぎ	米 さとう でんぶん そうめん セタゼリー	616
8	水	ごはん	// ちくわの二色揚げ キャベツのごまあえ 豚汁	牛乳 ちくわ あおさ粉 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	米 たばら粉 油 ごま さとう さつまいも	658
9	木	ごはん	// いわしのしょうが煮 きゅうりの塩昆布あえ 切り干しだいこんのたまごじ	牛乳 いわしのしょうが煮 塩昆布 とり肉 さつま揚げ たまご	きゅうり 切り干しだいこん たまねぎ にんじん さやいんげん	米 じゃがいも さとう	643
10	金	ごはん	// コロッケ 野菜のあえもの ミネストローネ風スープ	牛乳 ウインナー 大豆	こまつな もやし たまねぎ にんじん キャベツ トマト さやいんげん	米 コロッケ 油 野菜いっぴい和風ドレッシング ABCマカロニ さとう	640
13	月	少なめ 菜めし	// 塩焼きそば ポークしゅうまい	牛乳 ぶた肉 いか えび さつま揚げ かつおぶし ポークしゅうまい	菜めしの素 たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが	米 中華めん 油 ごま油	595
14	火	ごはん	// 揚げメルルーサのトマトソースかけ パンプキンポトフ	牛乳 メルルーサ ウインナー	トマト たまねぎ にんにく ブロッコリー にんじん かぼちゃ キャベツ	米 でんぶん 油 さとう じゃがいも	643
15	水	キムチ チャーハン	// 豆乳タンタンスープ 枝豆とコーンのサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ 豆乳	にんにく たまねぎ はくさいキムチ にら しょうが もやし こまつな ねぎ キャベツ にんじん コーン えだまめ	米 油 ごま油 ごま ワントンの皮 さとう 青じそドレッシング	608
16	木	ごはん	// から揚げと根菜の甘辛 かきたま汁	牛乳 とり肉 豆腐 たまご	しょうが れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 でんぶん さつまいも 油 さとう	674
17	金	麦ごはん	// ハヤシライス フルーツのすだちジュレあえ	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん パイナップル もも みかん すだち酢	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシル あわせるゼリー デミグラスソース さとう	632

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◎魚を使用した献立には、骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。

◎国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して、今年度の食材調達に係る物価高騰分を支援します。

(小学校
中学年基準)

石井町産の
野菜

7月の石井町産の野菜は、
たまねぎ、じゃがいもです。

暑さに負けない 夏休みのすゝし方



朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。



早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。



冷たいものとりすぎに気を付けよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。



栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

きゅうりのヒミツ



きゅうりは、夏にぴったりの野菜です。水分が多く、ビタミンCが豊富に含まれています。また、食物繊維も豊富で、腸の働きを助けます。

★給食センターよりお知らせ★

4月からの1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございます。1学期の給食は7月17日(金)まで、また夏休み明けの給食は9月1日(火)から始まる予定です。楽しい夏休みをお過ごしください。

