

令和8年7月 学校給食予定献立表（中学校）

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
(水)	麦ごはん			～世界の料理「インド」～		米・麦			830	34.3
	牛乳		牛乳							
	タンドリーチキン	鶏肉			にんにく・しょうが			塩・こしょう・ケチャップ・ソース・カレー粉		
	カチュンバル	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ・レモン果汁	砂糖	油	酢・塩・こしょう・チリパウダー		
	ラッサム	ベーコン・ひよこ豆・レンズ豆		にんじん・トマト水煮・ブロッコリー	にんにく・たまねぎ	じゃがいも・大麦	油	* 洋風だし・塩・こしょう		
(木)	ヨーグルト		ヨーグルト						802	30.8
	麦ごはん			～美味（おい）しおメニュー～		米・麦				
	牛乳		牛乳							
	★にしんの竜田揚げ	にしん			しょうが	でんぶん・砂糖	油	しょうゆ		
(金)	きゅうりのごま酢和え	チキン油漬		にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	ごま	塩・しょうゆ・酢	780	33.5
	和風しょうがスープ	豚肉・豆腐		にんじん	ごぼう・大根・干しいたけ・しょうが・長ねぎ		油	混合だし・みりん・塩・しょうゆ		
	麦ごはん					米・麦				
	手作りふりかけ	かつお節・大豆	ちりめんじゃこ			砂糖		酒・しょうゆ・みりん		
(月)	牛乳		牛乳						831	31.6
	鶏肉と厚揚げの煮物	鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・たけのこ・大根・干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・豆板醤		
	海藻サラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢		
	ごはん			～セタメニュー～		米				
(火)	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト						831	32.7
	和風たまねぎハンバーグ	* ハンバーグ			にんにく・たまねぎ		油	酒・みりん・しょうゆ・酢		
	お星さまサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	きゅうり		* コーンクリーミードレッシング			
	七タ汁	豚肉・豆腐・かまぼこ		にんじん	干しいたけ・たけのこ・えのきたけ・長ねぎ			混合だし・酒・塩・しょうゆ		
(水)	麦ごはん			～日本味めぐり「沖縄県」～		米・麦			796	37.9
	牛乳		牛乳							
	★鶏肉のもずく天ぷら	鶏肉	もずく			小麦粉	油	塩・酒		
	フーチャンプルー	まぐろ油漬・炒り卵		にんじん・ゴーヤ	たまねぎ	砂糖・麩	油・ごま油	しょうゆ・こしょう		
(木)	ソーキ汁	豚肉	昆布	にんじん・小松菜	干しいたけ・大根			混合だし・酒・塩・しょうゆ・こしょう	824	32.0
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	鮭の塩こうじ焼き	鮭						塩・塩こうじ		
(金)	切干し大根のサラダ	チキン油漬		にんじん	切干し大根・きゅうり			* 和風ドレッシング	780	29.5
	チゲ風豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・にら	にんにく・しょうが・キャベツ・もやし・長ねぎ		油・ごま油	混合だし・キムチの素		
	中華めん					中華めん				
	チャーシューメン	肉みそ	豚肉・大豆・みそ	にんじん	にんにく・しょうが・干しいたけ・たまねぎ・たけのこ	砂糖・でんぶん	油	* 中華だし・豆板醤・みりん・甜麺醤・しょうゆ		
(土)	めん	チンゲンサイの和え物		にんじん・チンゲンサイ	もやし・きゅうり		ごま油	しょうゆ	824	32.0
	牛乳		牛乳							
	★春巻き	鶏肉・大豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ	小麦粉・春雨・砂糖	油	しょうゆ・塩		
	麦ごはん			～認定農業者 道口さんの「豚肉」～		米・麦				
(日)	牛乳		牛乳						780	29.5
	豚肉の生姜焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ		
	キャベツのごまヨネーズ和え			にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま・卵なしマヨネーズ	しょうゆ		
	小松菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜		じゃがいも		混合だし		
(月)	ごはん			～地産地消メニュー～		米			782	28.6
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
	★さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ・みりん		
	チンゲンサイの塩昆布和え	かまぼこ	塩昆布	チンゲンサイ・にんじん	もやし			しょうゆ		
(火)	にらとたまごの中華スープ	卵・豆腐		にら・にんじん	たまねぎ・干しいたけ	でんぶん		* 中華だし・塩・しょうゆ		

*印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
14 (火)	コッペパン					コッペパン			836	36.4
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のチリトマト煮	鶏肉		にんじん・ブロッコリー・トマト水煮	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・コーン	じゃがいも	油	* 洋風だし・ケチャップ・トマトソース・チリパウダー・塩		
	ハムのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
	フルーツボンチ				パイナップル・黄桃・ナタデココ	レモンゼリー・マスカルトゼリー		サイダー		
15 (水)	麦ごはん					米・麦			795	34.4
	牛乳		牛乳							
	★あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	塩・ソース		
	ひじきの炒り煮	豚肉・さつま揚げ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ		
	冬瓜のみそ汁	鶏肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	冬瓜・えのきたけ・長ねぎ			混合だし		
16 (木)	夏野菜カレーライス	豚肉		にんじん・かぼちゃ・トマト水煮・枝豆	にんにく・しょうが・たまねぎ・なす		油	* カレールウ	791	27.1
	牛乳		牛乳							
	チンゲンサイの粒マスタードサラダ	まぐろ水煮		チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・コーン・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・粒マスタード		
	ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖・でんぷん				
	みかんゼリー				みかん	砂糖				
17 (金)	ソフトクリームヨーグルト		牛乳・練乳・寒天			砂糖・オリゴ糖	クリーム		62	2.0
	麦ごはん					米・麦			815	34.9
	中華丼	豚肉・うずら卵・なると・いか		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・キャベツ・干しいたけ	でんぷん	油	* 中華だし・酒・塩・しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
	えびしゅうまい	たちうお・すけそうだら・えび・卵・豚肉・大豆・かに・鶏肉・ゼラチン			たまねぎ・しょうが	小麦粉・でんぷん・砂糖		塩		
	パンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし		
※都合により献立が変更になる場合があります。(平均)									805	32.6

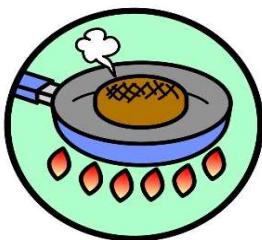
- ・ 洋風だし(ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじん・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・ ハンバーグ(鶏肉・豚肉・トマト・たまねぎ・にんにく・しょうが・砂糖・塩・しょうゆ・大豆たんぱく)
- ・ コーンクリームドレッシング(油・砂糖・酢・塩・コーンパウダー・ソテーオニオン・プルーンピューレ・レモン果汁・にんじんエキス)
- ・ 和風ドレッシング(油・砂糖・水あめ・たまねぎ・酢・かつお節エキス・にんにく・魚醤・きのこエキス・赤ピーマン・しょうが・こしょう)
- ・ 中華だし(塩・ポークエキスパウダー・砂糖・しょうが・鶏脂・たまねぎ・チキンパウダー・こしょう・にんにく)
- ・ カレールウ(小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でんぷん・しょうゆ・昆布エキス・大豆たんぱく・油・たまねぎ・にんにく・トマトペースト・チキンエキス・チャツネ・ワイン・りんごペースト)

暑い時期は食中毒に要注意!

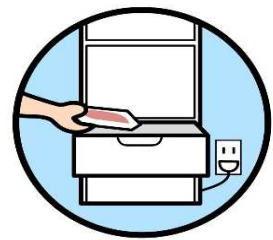
夏休みは給食がありません。前の日や朝作った料理をお昼ご飯に食べる人もいますね。夏には、チャーハンや焼きそばなどのごはん料理やめん料理が原因となる食中毒が多く発生するので、注意しましょう。



料理や食事の前には
石けんで手を洗いましょう。



中心までよく火を通しま
しょう。



作ったものは冷蔵庫に保管
して、早めに食べましょう。