

令和8年度 7月

献立表

中学校用

熊取町教育委員会

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
献立名	ごはん 田舎味噌汁 鯖の生姜煮 牛乳	小型渦巻きパン 焼きスパ カラフルソテー チョコクリーム 牛乳	カミカミ献立 ごはん 中華スープ 酢豚 飲むヨーグルト(コアコア)	新メニュー カレーライス 野菜とツナのボン酢風味 牛乳	新メニュー 渦巻きパン 天の川スープ のり塩ポテト セタゼリー 牛乳	ごはん わかめうどん 豚肉とこんにゃくの味噌炒め 牛乳	ミンチカツバーガー コーンスープ 飲むヨーグルト(コアコア)
材料名および 三色栄養	精白米	小型渦巻きパン	精白米	精白米	渦巻きパン	精白米	バーカーパン
	豚肉 白玉団子 玉ねぎ 人参 えのき茸 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁	ハーフスパゲティ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ウスターソース とんかつソース サラダ油 塩 胡椒	鶏肉 白菜 緑豆もやし 人参 ニラ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 サラダ油 カレーパウ ウスターソース カレー粉 胡椒 水	鶏肉 緑豆春雨 白菜 人参 オクラ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	うどん 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ 人参 うす口醤油 塩 けずりぶし だし昆布 だし汁	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ ホールコーン 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ
	鯖 土生姜 砂糖 こい口醤油 みりん 酒 水	フランクフルト ホールコーン 枝豆 人参 サラダ油 塩 胡椒	豚肉角切り 土生姜 酒 こい口醤油 片栗粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 ピーマン 片栗粉 サラダ油 砂糖 こい口醤油 ケチャップ 酢 豚骨 鶏がら スープ	キャベツ チンゲンサイ ツナ 人参 うす口醤油 みりん 砂糖 酢 レモン汁 けずりぶし だし汁	ベーコン じゃが芋 あおさ サラダ油 塩 胡椒	豚肉 こんにゃく 人参 筍 さやいんげん サラダ油 砂糖 こい口醤油 みりん	揚げ油 キャベツ サラダ油 リンゴ抜き中濃ソース
	牛乳	チョコクリーム 牛乳	飲むヨーグルト(コアコア)	牛乳	セタゼリー 牛乳	牛乳	飲むヨーグルト(コアコア)
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学	738kcal 27.8g 24.6g	813kcal 29.6g 35.0g	671kcal 25.7g 14.6g	699kcal 22.8g 18.6g	632kcal 24.0g 20.6g	639kcal 29.9g 16.8g	772kcal 25.4g 27.4g

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

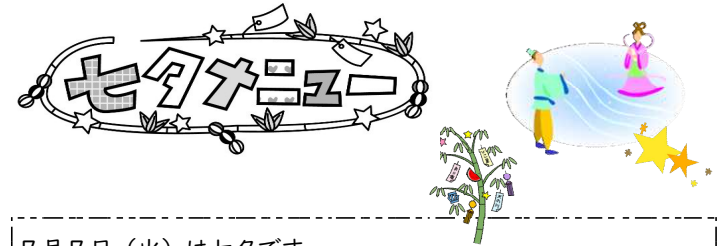
★都合により、献立が一部変更になる場合があります。

★カミカミ献立は、噛み応えのある食材を使用しています。よく噛んで食べましょう。

★給食の栄養基準量は文部科学省「日本食品 標準 成分表 八訂」に基づいて算出しています。

★1学期の給食最終日は7/9(木)です。

★2学期の給食は8/26(水)から始まります。



7月7日(火)はセタです。

みなさんは短冊にどんな願いを込めますか？

給食では、「天の川スープ」と「セタゼリー」が出てきます。

「天の川スープ」は、春雨を「天の川」、オクラを「星」に見立てた季節のスープとなっています。

オクラは、暑い夏に旬を迎える夏野菜です。

オクラのネバネバには、お腹の調子を整える効果もありますのでこの「天の川スープ」を機会に、おうちでも食べてみましょう。

また、デザート「セタゼリー」は、ソーダ味のゼリーで暑い夏にピッタリです。

夏休みまであと少し！

しっかり食べて、熱中症や夏バテに負けない体を作りましょう。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準栄養量	830	34.2	23.1
今月の栄養基準量	709	26.5	22.5