



# 2026年 7月献立表



【センター用】

小学校  
3・4年

中学校



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagram  
にのせています。ぜひ見てください。



ホームページ



Instagram

献立担当 二宮

小学校  
3・4年

中学校

| 日       | 献立名                                                               | 赤の仲間<br>血や肉になる                          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                               | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |             |
|---------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|
| 1<br>水  | 牛乳<br>ごはん<br>肉団子スープ<br>ホイコーロー                                     | 牛乳 鶏つくね 豚肉<br>厚揚げ 麦みそ                   | 米 はるさめ ごま油 油<br>砂糖 でんぷん               | きくらげ もやし はくさい<br>にんじん ねぎ にんにく<br>たまねぎ しいたけ きゃべつ<br>青ピーマン 赤ピーマン | 621<br>23.9             | 730<br>27.5 |
| 2<br>木  | 牛乳<br>パインパン<br>トマトシチュー<br>イタリアンサラダ                                | 牛乳 牛肉 脱脂粉乳<br>ハム                        | コッパパン ジャがいも<br>生クリーム 油                | パイン にんじん たまねぎ<br>トマト えだまめ にんにく<br>ブロッコリー きゅうり コーン              | 605<br>26.2             | 742<br>31.4 |
| 3<br>金  | 牛乳<br>わかめごはん<br>沖縄そば<br>ゴーヤの揚げ煮                                   | わかめ 牛乳 かまぼこ<br>豚肉                       | 米 ちゃんぽん麺 砂糖<br>でんぷん 小麦粉 油<br>ごま       | こまつな ねぎ しょうが<br>にがうり ごぼう                                       | 666<br>27.1             | 796<br>31.2 |
| 6<br>月  | 牛乳<br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>春雨サラダ                                      | 牛乳 豆腐 豚肉<br>麦みそ ハム                      | 米 油 ごま油 でんぷん<br>はるさめ 砂糖               | にんじん たまねぎ ねぎ<br>たけのこ しいたけ しょうが<br>にんにく きゃべつ                    | 604<br>24.7             | 717<br>28.3 |
| 7<br>火  | 牛乳<br>ミルクパン<br>レタスとトマトのスープ<br>星のハンバーグ<br>セタゼリー                    | 行事食<br>牛乳 ベーコン<br>ウィンナー<br>ハンバーグ(鶏肉・豚肉) | ミルクパン 砂糖 油<br>さとう                     | レタス トマト にんじん コーン<br>パセリ ハンバーグ(たまねぎ)                            | 613<br>25.5             | 728<br>29.6 |
| 8<br>水  | 牛乳<br>ごはん<br>キムチ入り肉じゃが<br>イワシのかぼすレモン煮                             | 牛乳 豚肉 さつまいも揚げ<br>イワシ                    | 米 油 ジャがいも 砂糖                          | にんにく にんじん たまねぎ<br>えだまめ こんにゃく キムチ<br>かぼす レモン                    | 658<br>28.5             | 767<br>31.6 |
| 9<br>木  | 牛乳<br>コッパパン<br>フルーツポンチ<br>鶏肉のハーブ焼き<br>ツナマヨ和え                      | 牛乳 鶏肉<br>まぐろ(ツナ)                        | コッパパン 白玉粉<br>カクテルゼリー 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ | もも パイン りんご みかん<br>ナタデココ パセリ ほうれん草<br>きゃべつ                      | 660<br>25.1             | 812<br>30.1 |
| 10<br>金 | 牛乳<br>ごはん<br>ハヤシライス<br>すいか                                        | 牛乳 豚肉                                   | 米 油 黒砂糖                               | たまねぎ にんじん えだまめ<br>にんにく すいか                                     | 643<br>20.9             | 762<br>24.0 |
| 13<br>月 | 牛乳<br>ごはん<br>日出産野菜と豚肉のカレー<br>白雪姫とうもろこし(小学校)<br>コールスローサラダ(幼稚園・中学校) | 牛乳 日出ポーク<br>まぐろ(ツナ)                     | 米 ジャがいも<br>米粉 とうもろこし                  | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん ズッキーニ<br>グリーンピース ブロッコリー<br>きゅうり         | 628<br>21.9             | 766<br>25.1 |
| 14<br>火 | 牛乳<br>黒砂糖パン<br>ふわふわ卵スープ<br>チキンとポテのバジルソース                          | 牛乳 卵 ウィンナー<br>鶏肉                        | 黒砂糖パン パン粉<br>ジャがいも でんぷん 油<br>オリーブ油    | コーン たまねぎ にんじん<br>きゃべつ にんにく バジル                                 | 608<br>25.7             | 752<br>30.7 |

| 日       | 献立名                                           | 赤の仲間<br>血や肉になる              | 黄の仲間<br>熱や力の元になる       | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                          | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |             |
|---------|-----------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|
| 15<br>水 | 牛乳<br>ごはん<br>とうがんのすまし汁<br>サワラのみそマヨ焼き<br>ゆかりあえ | 牛乳 かまぼこ 豆腐 鶏肉<br>わかめ サワラ みそ | 米 ノンエッグマヨネーズ           | とうがん にんじん えのきたけ<br>ねぎ きゅうり ゆかり                            | 617<br>26.5             | 731<br>30.5 |
| 16<br>木 | 牛乳<br>コッパパン<br>スパゲティナポリタン<br>グリーンサラダ          | 牛乳 ウィンナー ベーコン<br>ハム         | コッパパン スパゲティ<br>砂糖 油    | なす にんじん たまねぎ<br>ピーマン マッシュルーム<br>えだまめ トマト きゅうり<br>きゃべつ コーン | 607<br>24.3             | 745<br>28.8 |
| 17<br>金 | 牛乳<br>押麦ごはん<br>夏野菜のみそ汁<br>トリニータ丼<br>冷凍ムース     | 牛乳 豆腐 油揚げ<br>みそ 鶏肉          | 米 でんぷん 油 砂糖<br>ごま油 ムース | かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ<br>にら しょうが にんにく                           | 777<br>30.9             | 906<br>35.7 |



暑い夏、のどがかわいてジュースなどを飲む機会が増えます。普段飲む物の中の砂糖の量について意識したことがありますか？思ったより多くの砂糖が含まれているかもしれません。買うときは、成分表示を確認するといいですね。



## 砂糖の量はどのくらい？



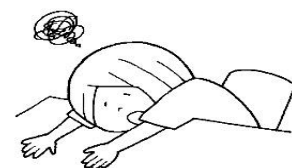
## 甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



## 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」監修 小川万紀子

## 給食センター試食会のお知らせ

9月の日程は下記の通りです。申し込みは8月31日（月）までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第、締め切らせていただきます。ご参加をお待ちしています。

【日時】 9月2日（水）11時～ 【給食費】 360円  
【献立】 麦ごはん 牛乳 豚汁 さんまのかば焼き きゅうりのゆかり和え

【申し込み方法】 電話 72-7785（給食センター）でお申し込みください。