

令和8年度 7月学校給食予定献立表（中学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょう						エ ネ ル ギ ー kcal
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う	脂 質	
1	水	麦ごはん						米 麦	790 26.4	
		牛乳	乳		牛乳					
		スーミータン	小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉 ハム 卵		パセリ	とうもろこし たまねぎ	でん粉		ごま油
		春巻き	小麦、大豆、豚肉				春巻	油		
		中華炒め	小麦、ごま、大豆			チンゲンサイ にんじん	もやし しめじ			ごま油
2	木	麦ごはん						米 麦	797 29.9	
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃのそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう でん粉		
		いわしの生姜煮	小麦、大豆、魚	いわし生姜煮						
昆布和え	小麦、大豆			こんぶ		キャベツ きゅうり				
3	金	麦ごはん						米 麦	781 23.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		もずくスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン	もずく	ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが			ごま油 ごま
		ふんわり野菜揚げ	小麦、大豆、魚	野菜揚げ						油
ゴーヤチャンプル	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 かつお節			にんじん	キャベツ たまねぎ にがうり	さとう	油		
6	月	麦ごはん						米 麦	798 32.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		五目煮	小麦、大豆、豚肉、魚	厚揚げ 豚肉 揚げかまぼこ	野菜昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん	じゃがいも さとう		油
		鶏肉の照り焼き	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉				さとう		
		ゆかりあえ					赤しそ	キャベツ		
7	火	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	769 29.8	
		いちごジャム	果物					いちごジャム		
		牛乳	乳		牛乳					
		なす入りスパゲティミートソース	小麦、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ		オリーブ油 油
		アスパラガスサラダ	小麦、大豆			アスパラガス	きゅうり	さとう		オリーブ油
8	水	とうもろこしごはん	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			とうもろこし	米	808 32.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		鶏つくねのスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	根菜入りつくね		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ			ごま油
		ほきの南蛮漬	小麦、大豆、魚	白身魚		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう		油
		ミニトマト				ミニトマト				
		七夕デザート						七夕ゼリー		
9	木	麦ごはん						米 麦	797 38.3	
		牛乳	乳		牛乳					
		具だくさんみそ汁	大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ みそ		にんじん	だいこん 深ねぎ	じゃがいも		
		卵焼き	卵、大豆	もずく入り五目厚焼玉子						
		スタミナ納豆	小麦、大豆、豚肉	納豆 豚肉		ねぎ	しょうが にんにく	さとう		
		手巻きのり						焼のり		
10	金	麦ごはん						米 麦	817 29.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		鶏家豆腐	小麦、ごま、大豆、鶏肉	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でん粉		油 ごま油
		揚げぎょうざ	小麦、大豆、豚肉	ギョーザ						油
		ハンサンスー	小麦、ごま、大豆				にんじん	きゅうり		春雨 さとう ごま油

令和8年度 7月学校給食予定献立表（中学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょう						エ ネ ル ギ ー kcal
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と と の え る		熱 や 力 の も と に な る		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う	脂 質	
13	月	麦ごはん						米 麦	765 29.5	
		牛乳	乳		牛乳					
		白玉汁	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	白玉餅		
		ししゃも磯の香フライ	小麦、大豆、魚		ししゃもフライ					油
		ひじきのみそ炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉 大豆 みそ	ひじき	にんじん いんげん		さとう		油
14	火	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン	763 31.9	
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものベーコン煮	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン 豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
		野菜とツナの炒めもの	小麦、大豆、魚	ツナ		小松菜	もやし しめじ とうもろこし			油
		チーズ	乳		チーズ					
15	水	ごはん						米	771 34.9	
		牛乳	乳		牛乳					
		そうめん汁	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 はんぺん 油揚げ			たまねぎ	手延べそうめん		
		さばのから揚げ	小麦、さば、大豆、魚	さば			しょうが	でん粉		油
		きゅうりとわかめの酢のもの	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	さとう		ごま
16	木	麦ごはん						米 麦	746 26.7	
		牛乳	乳		牛乳					
		オニオンスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			
		和風ハンバーグ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	国産ミートハンバーグ			たまねぎ しめじ	さとう でん粉		油
		キャベツのソテー	小麦、大豆				キャベツ			油
17	金	麦ごはん						米 麦	755 27.5	
		牛乳	乳		牛乳					
		夏野菜カレー	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、カレー	豚肉	スキムミルク	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす			油
		枝豆サラダ	小麦、大豆				枝豆 キャベツ きゅうり	さとう		オリーブ油

夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

なんでも食べて
丈夫な体
をつくろう

つめ(冷)たいものの
とり過ぎに
気をつけよう

やさい(野菜)を
しっかり
食べよう

すいぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

みんなで食事をする
機会をつくろう