

2026年7月献立明細表

分量は小学校中学年基準値、単位はすべてgです。

輪之内町学校給食センター

献立	1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)	
献立	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げレモンさけ 大根サラダ かぼちゃのみそ汁	ソフト麺 牛乳 蒸しとうもろこし こんにやくサラダ (一食かんきつドレッシング) ミートソース	麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き キャベツのおかか和え 小松菜のすまし汁 パニライスクリーム	麦ごはん 牛乳 枝豆コロッケ 豆腐チャンプルー 春雨スープ	米食パン 牛乳 星型ハンバーグ 【大豆鶏豚】 赤ワイン 上白糖 ウスターソース トマトケチャップ	しそごはん 牛乳 あゆみ米粉あげ甘酢かけ 切り干し大根の和え物 キャベツと豚肉の豆乳みそ汁	麦ごはん 牛乳 さけの西京焼き こんにやくのおかか煮 五目野菜汁 乳酸菌飲料(マカツ)	麦ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ キャベツのおかか和え 冬瓜のカレー汁	麦ごはん 牛乳 さわらのお好みマヨネーズ焼き カレーきんぴら なすのみそ汁	麦ごはん 牛乳 さわらのお好みマヨネーズ焼き カレーきんぴら なすのみそ汁	食パン ブルーベリージャム 牛乳 いかメンチカツ ジャキジャキポテトサラダ コーンポタージュスープ
献立の材料	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 鶏もも肉【鶏肉】 50 しょうが 1 漬口しょうゆ【小麦大豆】 1.5 清酒 2 じゃがいもでん粉 10 大豆油【大豆】 4 三温糖 6 漬口しょうゆ【小麦大豆】 6 レモン果汁 3.8 だいこん 35 にんじん 5 チンゲンサイ 15 上白糖 0.5 本みりん 0.5 漬口しょうゆ【小麦大豆】 1.5 米酢 1.2 ごま油【ごま】 1 けずり節 1 混合だしパック【さば】 3 たまねぎ 20 西洋かぼちゃ 30 えのきたけ 8 合わせみそ【大豆】 8 ねぎ 5	ソフト麺【小麦】 1袋 牛乳【乳】 206 とうもろこし 50 乾燥わかめ 0.4 サラダ用こんにやく 15 キャベツ 20 きゅうり 2 にんじん 5 柑橘ドレッシング【小麦大豆】 8 ごめ油 0.5 にんにく 0.6 豚ひき肉【豚肉】 25 赤ワイン 2 食塩 0.3 白こしょう 0.2 たまねぎ 80 にんじん 25 マッシュルーム水煮 6 トマト水煮 18 トマトピューレー 25 上白糖 1.5 ホーストック【大豆鶏豚】 1.2 トマトケチャップ 25 ウスターソース 3.5 ごめ油 3.6 薄力粉【小麦】 4.3	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 豚肩ロース肉【豚肉】 55 清酒 1.5 しょうが(酢漬) 0.5 にんにく 0.4 ねぎ 3 上白糖 1.5 本みりん 1 漬口しょうゆ【小麦大豆】 1 合わせみそ【大豆】 4 キャベツ 30 りよくとうもやし 20 本みりん 0.8 けずり節 1 混合だしパック【さば】 3 たまねぎ 20 ぶなしめじ 10 ひまわり型かまぼこ 8 食塩 0.2 清酒 4 こまつな 15 にんじん 15 たまねぎ 15 緑豆はるさめ(乾) 4 中華だし【大豆鶏豚ごま】 1.2 食塩 0.15 白こしょう 0.01 漬口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 チンゲンサイ 15	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 枝豆コロッケ【大豆小麦】 50 大豆油【大豆】 3 ごめ油 0.3 しょうが 0.3 豚もも肉【豚肉】 15 食塩 0.2 白こしょう 0.02 清酒 0.6 漬口しょうゆ【小麦大豆】 7 にんじん 0.7 りよくとうもやし 20 和風だしの素 0.13 上白糖 2.2 けずり節 0.3 木綿豆腐【大豆】 45 にら 5 ごま油【ごま】 0.3 けずり節 1 ローズハム【豚肉】 10 清酒 1 にんじん 10 白こしょう 0.02 にんじん 8 たまねぎ 10 大豆水煮【大豆】 10 西洋かぼちゃ 20 キャベツ 15 トマト水煮 30 有塩コンソメ 1.2 上白糖 0.5 トマトケチャップ 3 七タゼリー 40	米食パン【小麦乳】 2枚 牛乳【乳】 206 星型ハンバーグ 60 【大豆鶏豚】 赤ワイン 0.3 上白糖 1.5 ウスターソース 1 トマトケチャップ 6 ごぼう 25 にんじん 5 きゅうり 10 ホールコーン 5 上白糖 2 米酢 1.5 上白糖 1 和風だしの素 0.25 ごめ油 0.3 すりごま【ごま】 1 ベーコン【豚肉】 12 白ワイン 1 たまねぎ 20 セロリ 2 食塩 0.3 白こしょう 0.02 にんじん 8 みみそ【大豆】 8 無調整豆乳【大豆】 10 にら 5 豚バラ肉【豚肉】 15 にんにく 0.3 しょうが 0.2 ぶなしめじ 1 清酒 3 油揚げ【大豆】 3 食塩 0.2 カレー粉 0.05 カレーアロマ 0.08 ねぎ 8 乳酸菌飲料マカツ味【乳】 65	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 さけ西京漬け【さけ大豆】 50 ごめ油 0.5 豚バラ肉【豚肉】 15 清酒 1 ごぼう 10 こんにやく 30 上白糖 1.2 本みりん 0.3 和風だしの素 0.1 青ピーマン 5 けずり節 1 混合だしパック【さば】 3 だいこん 23 にんじん 8 ゆでたけのこ 10 ぶなしめじ 1 清酒 1 油揚げ【大豆】 3 食塩 0.2 カレー粉 0.05 カレーアロマ 0.08 ねぎ 8 乳酸菌飲料マカツ味【乳】 65	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 豚もも肉【豚肉】 55 清酒 1.5 しょうが 0.7 じゃがいもでん粉 2.6 にんじん 8 しょうが(酢漬) 0.5 かつお粉 0.3 青のり粉 0.1 ごめ油 0.3 ごぼう 8 にんじん 5 つきこんにやく 15 はんぺん 8 清酒 1.2 上白糖 1.8 本みりん 0.5 和風だしの素 0.5 漬口しょうゆ【小麦大豆】 2.6 カレー粉 0.1 カレーアロマ 0.1 青ピーマン 5 いりごま【ごま】 0.3 ごま油【ごま】 0.3 混合だしパック【さば】 3 たまねぎ 15 えのきたけ 6 油揚げ【大豆】 3 なす 20 豆みそ【大豆】 8 ねぎ 5	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 さわら 50 清酒 1.3 じゃがいも 10 大豆油【大豆】 3 じゃがいも 32 きゅうり 8 ホールコーン 5 上白糖 2 米酢 1.7 白しょうゆ【小麦大豆】 1.5 オリーブ油 0.4 ごめ油 0.8 白こしょう 0.01 ごめ油 0.3 たまねぎ 30 ホールコーン 15 コーンペスト 20 有塩コンソメ 1 カレー粉【小麦乳鶏】 10 食塩 0.03 白こしょう 0.01 普通牛乳【乳】 30 生クリーム【乳】 3			
小	642 kcal 2.3 g	669 kcal 2.5 g	666 kcal 2.2 g	642 kcal 2.5 g	663 kcal 3.3 g	637 kcal 2.4 g	635 kcal 1.7 g	631 kcal 1.8 g	643 kcal 2.1 g	705 kcal 3.1 g	
中	743 kcal 2.8 g	838 kcal 2.8 g	754 kcal 2.6 g	743 kcal 2.8 g	811 kcal 4.1 g	740 kcal 3.0 g	724 kcal 1.8 g	731 kcal 2.2 g	742 kcal 2.4 g	845 kcal 3.8 g	

献立	15(水)	16(木)	17(金)
献立	麦ごはん 牛乳 豚肉とれんげの炒め物 小松菜のナムル 五目ビーフンスープ すいか	麦ごはん 牛乳 ちくわの握茶揚げ 鶏だんご大豆の煮もの 玉ふのすまし汁 夏野菜カレー	麦ごはん 牛乳 とうふのふんわり揚げ 海藻サラダ 夏野菜カレー
献立の材料	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 ごめ油 0.3 にんにく 0.8 しょうが 0.7 豚もも肉【豚肉】 50 清酒 2 コチジャン【大豆】 0.5 切干しだいこん 2 上白糖 3 漬口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 白菜キムチ【大豆】 7 大豆もやし【大豆】 30 こまつな 20 にんじん 5 上白糖 0.2 漬口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 ごま油【ごま】 0.1 いりごま【ごま】 1.2 ごま油【ごま】 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.3 鶏むね肉【鶏肉】 10 たまねぎ 15 にんじん 7 干ししいたけ 0.5 ピーマン 4 キャベツ 18 鶏だしの素【鶏肉】 0.3 中華だし【大豆鶏豚ごま】 1.2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 漬口しょうゆ【小麦大豆】 3.2 にら 5 すいか 40	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 焼きちくわ 30 薄力粉【小麦】 5 じゃがいもでん粉 3 粉末茶 0.1 大豆油【大豆】 4 ごめ油 0.3 ごぼう 10 にんじん 8 ゆでたけのこ 7 干ししいたけ 1 中ざら糖 1.5 本みりん 2 和風だしの素 0.3 漬口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 鶏だんご【鶏肉】 25 大豆水煮【大豆】 12 かつお粉 0.1 混合だしパック【さば】 3 たまねぎ 15 えのきたけ 7 白玉ふ【小麦】 2 食塩 0.1 漬口しょうゆ【小麦大豆】 4 ほうれん草 15	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 ふんわり揚げ【大豆】 50 大豆油【大豆】 3 海藻ミックス 0.7 キャベツ 20 きゅうり 8 ホールコーン 8 ごめ油 0.3 豚もも肉【豚肉】 20 にんにく 0.7 しょうが 0.5 食塩 0.15 白こしょう 0.01 たまねぎ 40 にんじん 15 なす 20 西洋かぼちゃ 20 ズッキーニ 10 トマト水煮 6 りんご【りんご】 5 有塩コンソメ 1.2 トマトケチャップ 6 ウスターソース 4 ごめ油 4.8 薄力粉【小麦】 5.5 カレー粉 0.3 カレーアロマ 0.4 カレーフレー【小麦大豆】 4
小	603 kcal 2.5 g	624 kcal 2.2 g	714 kcal 2.2 g
中	694 kcal 2.9 g	732 kcal 2.9 g	828 kcal 2.5 g

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生
Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?
① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/2 うどんの日
Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?
① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

7/7 セタ
Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?
① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日
Q. 納豆は何を発酵させたもの?
① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ

7月下旬 土用の丑の日
Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?
① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日
Q. スイカを漢字で書くと?
① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ
半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③
スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

この献立表は、アレルギーや病気などで、食べてはいけない食品があるとき、あるいは朝・夕の食事と重ならないようにするときなどにご利用ください。
 ※献立は、気候・学校行事等により、やむを得ず変更することがございます。
 ※1食当たりのエネルギー、塩分量を記載しております。小学校のエネルギー、塩分量は、小学校中学年を基準にしたものです。
 ※アレルギー物質については、食品表示基準に基づき、29品目のみを記載しています。
 特定原材料: えび・カシューナッツ・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)
 特定原材料に準ずるもの: アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ pistachio・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
 ※加工食品の原材料詳細表は各学校にお知らせしています。必要な方は、学校にお問い合わせください。またその他のお問い合わせ等は、学校を通じて、給食センターまでご連絡ください。
 ※給食センターで揚げ物用に使用している大豆油は、数回繰り返し使用しています。
 ※丸ごと食べる魚(ししゃも、きびなご、わかさぎ、いわし等)については、魚卵を含んでいることがあります。
 ※サラダは、1食用ドレッシングを別付けするものと調理工程でドレッシングで調味して配食するものがあります。1食用のドレッシングを別付けする場合は、給食日より(表面)の献立名、イラストで記載します。
 ほかの個包装食品(ジャム、ノンエッグマヨネーズ、タルタルソース、ふりかけ等)も同じく献立名、イラストで記載します。

【給食費は、食料費の高騰による負担軽減を図るため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金/重点支援地方交付金」を活用しています。

