

令和8年 7月



学校給食献立表



滑川町教育委員会

日 付		献 立				食 品 群			栄 養 量					
日	曜	スプ	主 食	牛乳	お か す	汁 物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネ ルギー	小蛋 白質	中エネ ルギー	中蛋 白質	
1	水		じごなうどん		小・にらまんじゅう 中・ポテトチーズオムレツ れいとうみかん	とうにゅう たんたん うどん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳 味噌 スパニッシュオムレツ にらまんじゅう	地粉うどん ごま油 きび砂糖 練りごま	生姜 にんにく 筍 もやし 人参 長葱 チンゲン菜 冷凍みかん	613	25.2	750	32.4	
2	木		わかめごはん		れんこんのきんぴら たこナゲット	キムチ とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 たこナゲット	わかめご飯 油 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま 蒟蒻	人参 大根 ごぼう キムチ漬け 長葱 蓮根	617	21.1	830	27.3	
3	金	○	くろパン		スパゲッティインドふう (クラスこなチーズ) フルーツポンチ		牛乳 豚肉 ウインナー 豚レバーチップ パルメザンチーズ	黒パン スパゲッティ 油 きび砂糖 白玉団子 レモンダイスゼリー	にんにく 人参 玉葱 セロリー 青ピーマン マッシュルーム水煮 パイン缶 夏みかん缶	615	22.4	794	27.7	
6	月	○	ごはん		ゴーヤチャンプルー (クラスかつおパック) いかフライ (ソース) シークワサーゼリー		牛乳 豚肉 豆腐 卵そぼろ かつお削り いかフライ	白飯 油 きび砂糖 澱粉 ごま油 シークワサーゼリー	玉葱 人参 もやし にがうり 生姜	703	26.9	893	33.1	
7	火	○	すめし		《☆たなばたこんだて》 こぎつねずしのぐ ほしのコロッケ	あまのがわ スープ	牛乳 豚肉 蒲鉾 卵そぼろ 魚めん 油揚げ	酢飯 砂糖 油 星型コロッケ	人参 大根 長葱 オクラ 蓮根 枝豆	663	22.0	871	27.5	
8	水	○	ホット		はるまき すいか	ジャージャー めん	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 春巻	ホット中華麺 油 ごま油 きび砂糖 ごま 澱粉	生姜 にんにく 筍 玉葱 人参 長葱 にら すいか	755	27.8	940	33.8	
9	木	○	ピタパン		《トルコりょうり》 ケバブサンド 〔ケバブふうのぐ 〔サウザンアイランドドレッシング〕	トマト スープ	牛乳 豚肉 ウインナー	ピタパン オリーブ油 クロワッサン 油 じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング	にんにく 人参 玉葱 セロリー 赤ピーマン パセリ キャベツ マッシュルーム水煮 カットトマト 大根	615	25.5	826	31.1	
10	金	○	ごはん		コーンサラダ (かんきつドレッシング)	ハヤシ ライス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	白飯 油 ドレッシング	にんにく 人参 玉葱 セロリー コーン 胡瓜 マッシュルーム水煮 カットトマト キャベツ	640	20.9	826	25.6	
13	月	○	小・こどもパン スライス 中・セザミバーズ		ラタトゥイユチーズバーガー 〔ラタトゥイユ チーズインハンバーグ〕	キャロット スープ	コーヒートマト 牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム シュレッドチーズ チーズインハンバーグ	子供パン バター セサミバーズ じゃが芋 オリーブ油	玉葱 人参 パセリ うらごし人参 なす にんにく スクキーニ カットトマト 赤ピーマン 青ピーマン	590	26.6	762	34.1	
14	火		ごはん		かんこくやきにく パオズ のりふりかけ	もずく スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 もずく パオズ のりふりかけ	白飯 ごま油 油 砂糖 ごま	生姜 玉葱 人参 キャベツ にんにく 長葱 青ピーマン	665	27.9	893	36.6	
15	水	○	むぎごはん		ズッキーニときりぼしだいこんのごまあえ (かおりごまドレッシング) パインクレープ	なつやすいの カレー	牛乳 豚レバーチップ 豚肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	麦ご飯 油 きび砂糖 ドレッシング パインクレープ	南瓜 なす 玉葱 人参 青ピーマン 生姜 赤ピーマン にんにく キャベツ 切干大根 ズッキーニ コーン	747	20.3	943	24.7	
11回								平均栄養量			657	24.3	848	30.3
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。								栄養基準量			650	18~32	830	25~40



暑さが厳しい季節になってきました。暑くなると、夏バテや熱中症などに注意が必要です。また、夏バテの予防には、規則正しい生活と栄養バランスの整った食生活が欠かせません。夏休みが始まると、つい夜更かししてしまい、生活リズムが乱れがちですが、早寝早起き朝ごはんを心がけ、夏バテに負けないからだをつくりましょう！！



1日 半夏生献立

半夏生(はんげしょう)とは、夏至から数えて11日目の7月2日から7月7日(七夕)までの5日間をいいます。関西地方などでは、半夏生の日にはタコを食べる習慣があり、タコの足のように稲がしっかりと根を張り、豊かに成長することを願う、田植え後の伝統的な風習の名残とも言われています。

※今年の半夏生は7月2日です。



7日七夕献立★



7月7日の七夕(たなばた)は、天の川の兩岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が1年に1度だけ会えることができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。笹の葉に願い事を書いた短冊を飾り付けたり、そうめんを食べたりします。給食では、天の川スープと星型コロッケが登場します。

9日 トルコ料理



ケバブサンド・・・

スパイスなどで味付けした肉「ケバブ」と野菜をピタパンなどに挟み、特製ソースをかけた中東発祥のファーストフードです。

