



# 令和8年7月分 給食献立予定表




瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー (kJ)	主な材料				
	主食	主菜(メインのおかず)	副菜(主菜をおぎなう)	その他		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	アレルギー源	アレルギー源
1(水)	小麦ごはん	とりにくのカレーしょうゆ焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	きんぴら【小麦・大豆・さば】 かぼちやのみそ汁【大豆】		536 652 757 小魚	牛乳 けずり粉 わかめ	とり肉 厚揚げ みそ	しょうが ごぼう ピーマン かぼちや ねぎ	にんにく にんじん えのきたけ たまねぎ	米 小麦 ごま油 じゃがいも 三温糖
2(木)	セルフカツサンド (とんかつ・ポイル野菜・●とんかつソース) 【米粉パン:小麦・乳・大豆】【とんかつ:豚肉・小麦・大豆】 【とんかつソース:小麦・大豆・ももりんご】	オニオンスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	★瀬戸内 ペルルメロン		496 628 769 大豆製品	牛乳 ベーコン	ぶた肉 豆腐	キャベツ セロリー たまねぎ ペルルメロン	きゅうり にんじん パセリ	米粉パン パン粉 でんぶん 天ぶら油 じゃがいも
3(金)	 もってえねんジャーの日 ゆかりごはん	じゃがいものうま煮 【牛肉・小麦・大豆】	和風サラダ 【小麦・大豆・豚肉】		520 654 778 種実類	牛乳 昆布 とうふ	牛肉 さつまあげ	しそ にんじん 干椎茸 キャベツ とうもろこし	しょうが たまねぎ えだまめ こまつな	米 小麦 じゃがいも 三温糖 和風玉ねぎドレッシング
6(月)	穴子のひつまぶし風 【穴子ごはん:小麦・大豆・セラチン】【だし汁:小麦・大豆】 ●ぎざみのり	れんこんとひき肉のフライ 【小麦・大豆・鶏肉】	梅かつおあえ 【小麦・大豆】		513 617 737 魚介類	牛乳 のり かつおぶし	あなご とり肉 大豆	にんじん えだまめ れんこん だいこん こまつな	ごぼう みつば たまねぎ きゅうり うめしそ	米 小麦 サラダ油 三温糖 パン粉 小麦粉 天ぶら油
7(火)	わかめラーメン 【中華めん:小麦】【汁:豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	クラッシュ大豆あえ 【大豆・小麦】	きなこ蒸しパン 【小麦・乳・大豆】		531 671 794 果物	牛乳 なると 大豆	ぶた肉 わかめ きなこ	にんにく にんじん もやし ねぎ きゅうり	しょうが とうもろこし たまねぎ キャベツ	中華めん ごま油 蒸しパンミックス 小豆甘納豆 三温糖
8(水)	七夕こんだて とうもろこしごはん	さわらの薬味ソースかけ 【小麦・大豆】	七塔そうめん汁 【小麦・大豆】	★七夕ゼリー 【大豆】	527 631 741 いも類	牛乳 油揚げ 豆乳 さわら	わかめ かまぼこ やくめん	しょうが とうもろこし にんじん えのきたけ たまねぎ オクラ	とうもろこし ねぎ えのきたけ こまつな	米 小麦 三温糖 でんぶん 七夕ゼリー
9(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とりにくハニーマスタード ソース【鶏肉・小麦・大豆】	そえ野菜 トマトスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	●白桃ジャム 【もも】	533 685 823 緑黄色野菜	牛乳 ベーコン	とり肉 レンズ豆	キャベツ きゅうり にんじん トマト にんにく	とうもろこし セロリー たまねぎ ズッキーニ	米粉パン 三温糖 はちみつ じゃがいも イタリアンドレッシング 白桃ジャム
10(金)	ふるさとの味給食の日 小麦ごはん	マーボー冬瓜 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	焼きぎょうざ【豚肉・小麦・大豆】 中華あえ【小麦・大豆】		569 682 884 小魚	牛乳 大豆 厚揚げ	ぶた肉 みそ	しょうが にんじん たけのこ とうがん キャベツ きくらげ	にんにく たまねぎ 干椎茸 ねぎ にら こまつな	米 小麦 三温糖 でんぶん ごま油 小麦粉 パン粉
13(月)	夏野菜カレー 【牛肉・小麦・大豆】	フレンチサラダ			533 654 813 大豆製品	牛乳 牛肉	牛肉	たまねぎ かぼちや なす とうもろこし 赤ピーマン きゅうり にんにく	トマト キャベツ	米 小麦 じゃがいも サラダ油 小麦粉 三温糖
14(火)	ぶっかけうどん 【うどん:小麦】 【汁:鶏肉・小麦・大豆】	ちくわのいそ揚げ 【小麦・大豆】	青じそあえ 【小麦・大豆】		509 627 766 緑黄色野菜	牛乳 とり肉 あおさ	油揚げ ちくわ	にんじん 干椎茸 キャベツ きゅうり	たまねぎ ねぎ きゅうり	うどん 三温糖 でんぶん 小麦粉 青じそドレッシング 天ぶら油
15(水)	小麦ごはん	ぶた肉のプルコギ 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	牛窓冬瓜のスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	★ヨーグルト 【乳】	584 698 801 海藻類	牛乳 ベーコン ヨーグルト	ぶた肉 豆腐	しょうが にんじん ピーマン えのきたけ とうがん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ 干椎茸 とうがん	米 小麦 ごま油 三温糖 ごま
16(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	かぼちやのチーズ焼き 【豚肉・乳・小麦・大豆】	豆乳とコーンのスープ 【鶏肉・大豆・小麦】	★冷凍黄桃 【もも】	546 704 849 海藻類	牛乳 チキンウインナー チーズ	ぶた肉 豆乳	たまねぎ ズッキーニ にんじん パセリ	かぼちや マッシュルーム とうもろこし 黄桃	米粉パン じゃがいも でんぶん 三温糖

## 令和8年9月分 給食献立予定表

1(月)	しょうゆラーメン 【中華めん:小麦】 【汁:豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	揚げ春巻き 【豚肉・小麦・大豆】	きりぼしだいこん 切干大根の中華あえ 【小麦・大豆】		— 693 792 果物	牛乳 とり肉	ぶた肉 なると	にんにく にんじん コーン もやし こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ	中華めん 上白糖 ごま油 小麦粉
------	--	---------------------	----------------------------------	--	-----------------------	-----------	------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。  
 ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。  
 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【 】に載せています。  
 ※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。  
 ※7月3日は「もってえねんジャーの日」です。苦手な物にも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！




**7月10日(金)**  
 牛窓産の「冬瓜」を、みなさんにもっと食べてもらいたい  
 ということで、JA岡山が無償で提供していただきます。  
 「マーボー冬瓜」を作ってみなさんにお届けします。




**7月の瀬戸内市産  
食材使用予定**

米 小麦粉 とうがん きゅうり じゃがいも  
 たまねぎ ピーマン にんじん こまつな ねぎ




Setouchi city

まいしよく た  
**毎食やさいを食べよう!**



瀬戸内市ホームページ  
「みんなの食育ひろば」



瀬戸内市は、健康な体づくりのため、「毎食やさい」を食べることをすすめています。  
 やさい つか しない がっこう えん きゅうしよく  
 野菜を使った市内の学校、園の給食レシピをホームページにのせています。ぜひ活用ください!