



令和8年7月分 給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名				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	
1 (水)	もってえねんジャーの日 麦ごはん	豚肉の角煮	ゴーヤチャンプルー	★瀬戸内 ペルルメロン	牛乳 とうふ ウィンナー ぶた肉 かつおぶし 魚介類 476 609 766
2 (木)	ぶっかけうどん 【うどん：小麦】 【汁：小麦】	とり肉の青のりあげ	甘酢あえ		牛乳 さまほこ とり肉 わかめ 青のり いも類 526 658 824
3 (金)	麦ごはん	さばのソース焼き	きんぴらっ酢 なすのみそ汁		牛乳 さば みそ ひじき あぶらあげ 果実類 510 646 777
6 (月)	とうもろこしごはん	鮭のみそ マヨネーズ焼き	セタこんだて そうめん汁	★セタ ゼリー	牛乳 わかめ さけ 白みそ とり肉 かまほこ あぶらあげ 緑黄色野菜 488 638 761
7 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	かぼちゃのチーズ焼き 【乳】	トマトスープ		牛乳 チーズ ウィンナー ぶた肉 セロリ トマト 青ピーマン マッシュルーム すりりんご 海藻類 475 655 796
8 (水)	夏野菜カレー 【小麦】	ツナと茎わかめのサラダ			牛乳 きゅうり くきわかめ ツナ いも類 475 628 765
9 (木)	冷やし中華 【中華めん：小麦】	ごぼうとちくわのごまだれ		★冷やし 中華スープ	チキンハム 牛乳 ちくわ 大豆製品 540 658 821
10 (金)	麦ごはん	マーボーとうがん 中華サラダ			牛乳 ぶた肉 赤みそ あつあげ チキンハム くきわかめ いも類 472 601 753
13 (月)	スタミナ丼	ココロ野菜の サラダ			牛乳 きゅうり しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり えだまめ 海藻類 472 619 747
14 (火)	セルフ照り焼きチキンサンド (米粉パン【小麦・乳】・ 照り焼きチキン・ポイルキャベツ)	レタスのスープ			とり肉 牛乳 ベーコン 緑黄色野菜 491 653 790
15 (水)	ひじきごはん	鱈の天ぷら 【小麦】	すまし汁	★ヨーグルト 【乳】	牛乳 ぶた肉 ちくわ ひじき きす とうふ ヨーグルト 種実類 541 661 759
16 (木)	ソフトめんミートソース 【ソフトめん：小麦】 【ミートソース：小麦】	青じそサラダ		★ももゼリー	牛乳 きゅうり ぶた肉 わかめ いも類 499 661 825

令和8年9月の予定献立

1 (火)	セルフツナサンド 【米粉パン：小麦・乳】	野菜のスープ煮			牛乳 ツナ ウィンナー 海藻類 635 769
-------	-------------------------	---------	--	--	-------------------------------------

※○印は瀬戸内市基本献立です。

※●は、小袋がつかます。★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。牛乳は毎日つかます。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい8品目に該当するものを【 】に載せています。

※米粉パン【小麦・乳】、米粉中華めん・ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。

※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1日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なもの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 たまねぎ じゃがいも
なす ねぎ とうがん にんじん
きゅうり かぼちゃ ピーマン



毎食やさいを食べよう！

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。
野菜を使った市内の学校、園の給食レシピを市の
ホームページにのせています。ぜひご活用ください！



瀬戸内市
久高高校美術部の
生徒が作成しました

瀬戸内市ホームページ
「みんなの食育ひろば」



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

