

7 月

2026年7月 1日(水)

[illegible]

◎ピーマン、オクラ、トマト、なす、とうもろこしなどは、特に夏においしい野菜で「夏野菜」と言います。

夏野菜は水分が多く含まれていて、熱い体を冷やしてくれる夏バテ予防にぴったりな野菜です！7月の給食にたくさん登場しますので、楽しみにしてください☆

◎7月7日（月）は七夕です。
七夕にちなんで、給食ではそう
めんで天の川をイメージし、オ
クラや星型に抜いたニンジンで
星を彩っています。

1 学期も終わりが近づいてきました。もうすぐ長い夏休みに入りますが、暑い夏に負けないようにしっかり食事や水分、休息をとみましょう。

2 学期に元気に登校してくださいね。



※中高等部の基本食を基準としています。小学部は全体の約8割の栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	667
たんぱく質 (g)	29.8
脂質 (g)	20.2
塩分 (g)	2.6

学校給食献立表

2026年7月 2日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 コッペパン】	
コッペパン	1個
【★乳 かぼちゃのミートグラタン】	
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
マカロニ（エルボ）	6
西洋かぼちゃ	40
玉葱	40
ぶなしめじ	10
にんにく	0.5
綿実油	1.0
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
トマトケチャップ	12.0
トマトピューレ	10.0
ウスターソース	2.0
薄力粉	5.0
ナチュラルチーズ（モッツァレラ）	6.0
パン粉（乾燥）	1.0
水	10
【さんど豆のコンソメスープ】	
はくさい	30
さんどまめ（冷凍）	20
にんじん	10
えのきたけ	10
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.0
コンソメ（粉末）	1.5
水	150
【洋なし（缶）】	
西洋なし（缶詰）	44

2026年7月 3日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【とりすぎ煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.0
焼き豆腐	40
玉葱	60
はくさい	60
白ねぎ	10
えのきたけ	10
綿実油	1.0
上白糖	4.5
こいくちしょうゆ	7.0
清酒(純米酒)	2.0
本みりん	2.3
食塩	0.1
水	10
削り節	0.5
水	150
【オクラのおかかあえ】	
オクラ	20
キャベツ	40
かつお加工品(かつお節)	0.5
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.0
だし(削り節・昆布だし)	6.0
【ツナっ葉いため】	
まぐろ缶詰(水煮フル・グイト)	24
だいこん葉(乾燥)	1
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.8
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	0.4
水	5

エネルギー (kcal)	672
たんぱく質 (g)	32.7
脂質 (g)	21.4
塩分 (g)	3.0

エネルギー (kcal)	684
たんぱく質 (g)	27.4
脂質 (g)	23.0
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	598
たんぱく質 (g)	30.1
脂質 (g)	14.6
塩分 (g)	2.2

7月



学校給食献立表



2026年7月 6日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂肪なし)	60
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	1.3
清酒(純米酒)	1.6
青ピーマン	10
玉葱	30
綿実油	0.5
上白糖	1.5
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	3.5
【ポテトサラダ(イグレットレッツァ)】	
じゃがいも	40
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	7
エッグケアドレッシング(小袋)	1個
【とうふのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
はくさい	35
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2026年7月 7日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 セタちらし◎】	
水稻穀粒(精白米)	80
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4.0
あなご(蒸し)	15
こいくちしょうゆ	1.0
上白糖	0.5
本みりん	0.5
清酒(純米酒)	1.0
錦糸卵	12
ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	15
にんじん	20
干し椎茸	1.0
高野豆腐	3.0
清酒(純米酒)	0.7
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	4.0
食塩	0.1
きざみのり(基本食)	0.8
きざみのり(段階食)	0.8
【セタ汁】	
そうめん(乾)	15
オクラ	15
ぶなしめじ	10
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	4.0
本みりん	2.0
食塩	0.3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【セタデザート】	
セタデザート	1個

2026年7月 8日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉と厚揚げの煮物】	
豚モモ(脂肪なし)	30
豚ばら(脂身付)	10
綿実油	1.0
厚揚げ	40
だいこん	30
じゃがいも	20
にんじん	10
ごぼう	10
さんどまめ(冷凍)	10
上白糖	3.0
本みりん	2.0
清酒(純米酒)	2.0
こいくちしょうゆ	6.0
削り節	1.6
水	60
【焼きなすのみそだれかけ】	
なす	40
綿実油	0.8
赤みそ	1.5
上白糖	1.0
こいくちしょうゆ	0.4
水	2.6
【ゴーヤとツナの佃煮】	
にがうり	10
まぐろ缶詰(水煮ルーグライト)	10
ごま(いり)	1.5
上白糖	3.0
こいくちしょうゆ	2.5
米酢	1.5
水	1.0

2026年7月 9日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【たらのレモンマリネ】	
たら	70
食塩	0.3
白こしょう	0.03
かたくり粉	10
なたね油	6.0
玉葱	40
綿実油	0.6
食塩	0.3
米酢	3.9
白ワイン	2.1
レモン	3.6
【ミネストローネ】	
じゃがいも	25
にんじん	5
セロリー	5
キャベツ	20
大豆(国産、ゆで)	6
おおむぎ(押麦)	3
にんにく	0.6
パセリ	0.6
オリーブ油	2.0
トマト缶詰(ダイス)	30
トマトケチャップ	6.0
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【★乳 ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	1個

2026年7月 10日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ルーロー飯【台湾】】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	60
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	2
白ねぎ	6
玉葱	60
綿実油	2.4
オイスターソース	3.6
こいくちしょうゆ	1.2
本みりん	7.2
上白糖	0.6
清酒(純米酒)	6.0
ほうれんそう(冷凍)	18
キャベツ	30
【春雨スープ】	
普通はるさめ(乾)	3
もやし(細)	30
ぶなしめじ	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
チンゲンツァイ	20
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.0
がらスープ(ポーク&チキン)	6.0
水	150
【黄桃(缶)】	
缶詰(缶詰、黄肉種、果肉)	44

エネルギー(kcal)	718
たんぱく質(g)	35.1
脂質(g)	26.7
塩分(g)	2.3

エネルギー(kcal)	645
たんぱく質(g)	24.8
脂質(g)	13.2
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	656
たんぱく質(g)	29.5
脂質(g)	21.2
塩分(g)	1.9

エネルギー(kcal)	710
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	22.6
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	694
たんぱく質(g)	30.1
脂質(g)	21.0
塩分(g)	2.0

7月



学校給食献立表



2026年7月 13日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ぶりん飯【熊本】】	
水稻穀粒(精白米)	70
だし(削り節・昆布だし)	105
鶏若鶏肉ひき肉	10
木綿豆腐	30
油揚げ	8
にんじん	5
ごぼう	10
切干しだいこん	1
綿実油	1.5
うすくちしょうゆ	5.0
上白糖	2.5
ごま(いり)	0.5
【赤魚のしょうゆだれかけ】	
赤魚	70
食塩	0.3
清酒(純米酒)	2.4
本みりん	3.2
うすくちしょうゆ	3.2
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	654
たんぱく質(g)	34.5
脂質(g)	19.0
塩分(g)	3.2

2026年7月 14日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【タコライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
大豆(国産、ゆで)	18
玉葱	40
オリーブ油	0.7
トマト缶詰(ダイス)	40
トマトケチャップ	5.4
ウスターソース	7.0
カレー粉	0.7
上白糖	0.6
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
レタス	20
キャベツ	30
【かぼちゃのてんぷら】	
西洋かぼちゃ	40
薄力粉	6.0
なたね油	5.0
食塩	0.1
【とうがんのすまし汁】	
とうがん	30
沖縄もすく(塩蔵、塩抜き)	10
にんじん	15
えのきたけ	10
糸みつば	3
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	695
たんぱく質(g)	26.7
脂質(g)	24.2
塩分(g)	2.4

2026年7月15日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 親子丼②】	
水稻穀粒(精白米)	80
たまご(冷凍)	40
鶏若鶏肉もも(皮なし)	40
清酒(純米酒)	0.9
糸かまぼこ	6
玉葱	60
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
上白糖	1.6
本みりん	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	3.0
こいくちしょうゆ	2.5
削り節	1.6
水	50
【ゴーヤのごま和え】	
にがうり	20
食塩	0.1
にんじん	10
はくさい	30
上白糖	1.5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.2
【てぼ豆の煮もの】	
いんげんまめ(乾)	12
上白糖	2.0
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.2
水	20

エネルギー(kcal)	635
たんぱく質(g)	30.9
脂質(g)	18.2
塩分(g)	2.6

2026年7月16日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【夏野菜のカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚もも(脂肪なし)	30
西洋かぼちゃ	30
玉葱	60
なす	30
トマト缶詰(ダイス)	15
青ピーマン	5
セロリー	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
カレールウ	15
がらスープ(ボーク&チキン)	7.0
水	90
【キャベツとオクラのサラダ】	
キャベツ	40
オクラ	10
とうもろこし(か-祉冷凍)	10
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	646
たんぱく質(g)	23.0
脂質(g)	17.2
塩分(g)	2.7

