

令和8年度 7月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

		月	火	水	木	金
献立		7月の平均栄養量 エネルギー 小 637Kcal 中 814Kcal たんぱく質 小 27.0g 中 34.8g 脂 肪 小 27.5% 中 27.1% (エネルギーに対して) 7月・9月の中学生 飲用牛乳は 250ccになります。	1日 ④高菜とひじきの炒め物 ②ごはん ③大豆の五目煮 ①牛乳	2日 ④アーモンドいりこ ⑤レモンドレーズ ②バターパン ③親子うどん ①牛乳	3日 ④マグロのみそマヨ焼き ②ごはん ③沢煮わん ①牛乳	
		 小 629kcal 中 794kcal 小 28.5g 中 36.2g	 小 702kcal 中 899kcal 小 30.1g 中 39.3g	 小 625kcal 中 747kcal 小 32.8g 中 37.6g		
エネルギー						
たんぱく質						
献立		6日 ④磯ミックス ②ごはん ③高野豆腐の卵とじ ①牛乳	7日 ④星のコロッケ ⑤チョコクリーム ②コッペパン ③流れ星スープ ①牛乳	8日 ④豚キムチごはんの具 ⑤セレクトデザート ②ごはん ③冬瓜のスープ ①牛乳	9日 ④セサミサラダ ⑤みかんジャム ②コッペパン ③ナスとトマトのスパゲッティ ①牛乳	10日 ④魚と苦瓜の揚げ煮 ⑤しそ味ひじき ちゅうがつこ(中学校のみ) ②ごはん ③あげともやしのみそ汁 ①牛乳
		 小 621kcal 中 794kcal 小 34.1g 中 44.1g	 小 604kcal 中 749kcal 小 22.6g 中 28.9g	 小 606kcal 中 754kcal 小 29.0g 中 37.3g 小 591kcal 中 739kcal 小 27.6g 中 35.9g	 小 647kcal 中 882kcal 小 26.3g 中 36.9g	 小 653kcal 中 845kcal 小 27.1g 中 34.7g
エネルギー						
たんぱく質						
献立		13日 ④夏みかんサラダ ②麦ごはん ③夏野菜カレー ①牛乳	14日 ④チャブチェ ⑤黒豆きなこクリーム ②米粉入りパン ③ほうれん草と卵のスープ ①牛乳	15日 ④ごぼうナッツ ②ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮 ①牛乳	16日 ④フルーツカクテル ②ミルクパン ③南瓜のベーコン煮 ①牛乳	17日 ④あじフライ ⑤ポイルキャベツ ⑥タルタルソース(ノンエッグ) ②ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁 ①牛乳
		 小 653kcal 中 840kcal 小 22.8g 中 29.2g	 小 638kcal 中 831kcal 小 27.4g 中 36.3g	 小 692kcal 中 896kcal 小 26.6g 中 34.1g	 小 620kcal 中 821kcal 小 24.2g 中 31.5g	 小 604kcal 中 851kcal 小 21.9g 中 27.4g
エネルギー						
たんぱく質						
※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。						



夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。

休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

おやつはだらだら食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

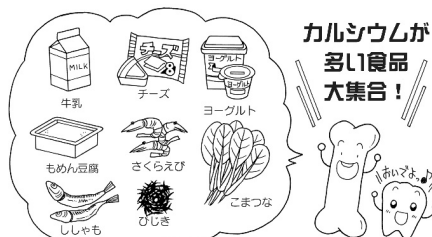
昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。

牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

元気に過ごすためのポイント



カルシウムが多い食品大集合！

コンビニで1食分買うときは・・・

主食(ごはん・パン・めん類)



主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)



副菜(野菜・果物など)



飲み物・汁物



最初に主食となる食品を選び、それにあわせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組み合わせます。

令和8年度 7月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立		7月の平均栄養量		1日	2日	3日
		エネルギー 小 637Kcal 中 814Kcal		④高菜とひじきの炒め物	④アーモンドいりこ	④マグロのみそマヨ焼き
		たんぱく質 小 27.0g 中 34.8g		②ごはん	②バターパン	②ごはん
		脂 肪 小 27.5% 中 27.1% (エネルギーに対して)		③大豆の五目煮	③親子うどん	③沢煮わん
		 7月・9月の中学生 飲用牛乳は 250ccになります。		①牛乳	①牛乳	①牛乳
主に体をつくる もとになるもの			①牛乳 ③大豆 とり肉 中あげ さつまあげ こんぶ ④かまぼこ ひじき	①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク かまぼこ 油あげ ④煮干し ⑤たまご 全脂粉乳	①牛乳 ③ぶた肉 ④マグロ 米みそ	
主に体の調子 を整えるもの			③にんじん だいこん こんにゃく いんげん ④高菜づけ 深ねぎ しょうが	③はくさい にんじん 深ねぎ しいたけ ⑤レモン	③えのきたけ だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ にんじん つきこんにゃく 葉ねぎ ④たまねぎ 枝豆 コーン	
主に熱や力に なるもの			②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま油 さとう ごま	②バターパン ③うどん 油 ④アーモンド ⑤さとう 小麦粉 マーガリン バター 水あめ ショートニング	②米 強化米 ③油 ④ノンエッグマヨネーズ さとう	
調味料等			③だし(煮干し さば かつお 昆布 しいたけ) 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 ④酒 濃口しょうゆ	③かつお節(だし) 薄口しょうゆ 酒 ④カレー粉 ⑤洋酒 塩 パニラオイル	③かつお節(だし) 薄口しょうゆ 酒 塩 ④みりん	
エネルギー			小 629kcal 中 794kcal 小 28.5g 中 36.2g	小 702kcal 中 899kcal 小 30.1g 中 39.3g	小 625kcal 中 747kcal 小 32.8g 中 37.6g	
たんぱく質						
献立	6日	7日	8日	9日	10日	
	④機ミックス	④星のコロッケ	④豚キムチごはんの具	④セサミサラダ	④魚と苦瓜の揚げ煮	
	②ごはん	②コッパン	②ごはん	②コッパン	②ごはん	
	③高野豆腐の卵とじ	③流れ星スープ	③冬瓜のスープ	③ナスとトマトのスパゲッティ	③あげともやしのみそ汁	
	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	
主に体をつくる もとになるもの	①牛乳 ③とり肉 たまご こうやどうふ ④煮干し 塩こんぶ かつお節	①牛乳 ③とり肉 ④とり肉 ぶた肉 ⑤寒天 練乳	①牛乳 ③とり肉 卵黄 脱脂粉乳 寒天 ゼラチン 脱脂練乳) ⑤アセロラミルク(豆乳)	①牛乳 ③いか ぶた肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク	①牛乳 ③中あげ 麦みそ ④かつお腹皮 ⑤ひじき 寒天	
主に体の調子 を整えるもの	③にんじん たまねぎ ほうれんそう たけのこ キャベツ しいたけ	③たまねぎ にんじん オクラ えのきたけ コーン ④たまねぎ	③とうがんにんじん たまねぎ ほうれん草 もやし ④白菜キムチづけ にんじん 枝豆 にんにく しょうが ⑤アセロラミルク(アセロラ果汁)	③たまねぎ なす トマト マッシュルーム パセリ にんにく ④きゅうり にんじん キャベツ コーン ⑤みかん	③にんじん だいこん しいたけ もやし 深ねぎ ④にがり ⑤しその実	
主に熱や力に なるもの	②米 強化米 ③油 さとう ④さとう ごま	②コッパン ③ビーフン 油 ④じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう コーンフラワー 油 水あめ でん粉 ⑤さとう カカオマス	②米 強化米 ③じゃがいも ④油 ⑤プリン(さとう 水あめ クリーム 油 でん粉) ⑤アセロラミルク(さとう 水あめ 油 でん粉)	②コッパン ③スパゲッティ 油 ④ごま すりごま さとう ⑤水あめ さとう	②米 強化米 ③じゃがいも ④でん粉 油 さとう ごま ⑤さとう キヌア 水あめ 油	
調味料等	③とりがらスープ 薄口しょうゆ ④みりん 酢	③とりがらスープ 白ワイン 薄口しょうゆ 塩 こしょう ④塩 香辛料	③とりがらスープ チキンブイヨン 酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ ④みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 ⑤プリン(塩) ⑤アセロラミルク(塩)	③ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 塩 こしょう ④薄口しょうゆ 酢	③かつお節(だし) ④濃口しょうゆ 酒みりん ⑤しょうゆ 塩	
エネルギー	小 621kcal 中 794kcal	小 604kcal 中 749kcal	小 606kcal 中 754kcal 小 29.0g 中 37.3g	小 647kcal 中 882kcal	小 653kcal 中 845kcal	
たんぱく質	小 34.1g 中 44.1g	小 22.6g 中 28.9g	小 591kcal 中 739kcal 小 27.6g 中 35.9g	小 26.3g 中 36.9g	中 27.1g 中 34.7g	
献立	13日	14日	15日	16日	17日	
	④夏みかんサラダ	④チャブチェ	④ごぼうナッツ	④フルーツカクテル	④あじフライ ⑤ボイルキャベツ	
	②ごはん	②米粉入りパン	②ごはん	②ミルクパン	②ごはん	
	③夏野菜カレー	③ほうれん草と卵のスープ	③豚肉と冬瓜のみそ煮	③南瓜のベーコン煮	③豆腐とわかめのみそ汁	
	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳	
主に体をつくる もとになるもの	①牛乳 ③とり肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ヨーグルト	①牛乳 ③たまご スキムミルク ベーコン ④ぶた肉 ⑤きなこ 乳 乳糖	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ちくわ こんぶ 麦みそ	①牛乳 ③ウィンナーソーセージ ベーコン チーズ ④ゼリー(豆乳 寒天)	①牛乳 ③とうふ わかめ 麦みそ ④あじ あおさ ⑥大豆粉 植物性たん白	
主に体の調子 を整えるもの	③なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく りんごピューレ ④キャベツ コーン きゅうり 甘夏みかん缶	③にんじん 深ねぎ はくさい えのきたけ ほうれん草 ④にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン きくらげ	③しょうが こんにゃく とうがんにんじん きぬさや ④ごぼう	③にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ 枝豆 ④みかん缶 黄桃缶 バイン缶 ゼリー(りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁)	③えのきたけ にんじん だいこん たまねぎ 深ねぎ ⑤キャベツ ⑥ピクルス レモン果汁 こんにゃく精粉 パセリ たまねぎ	
主に熱や力に なるもの	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④油 はちみつ さとう	②米粉入りパン ③でん粉 ④緑豆春雨 油 ごま油 さとう ごま ⑤油 さとう 水あめ	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④でん粉 油 アーモンド さとう	②ミルクパン ③じゃがいも バター ④ゼリー(さとう)	②米 強化米 ④パン粉 油 でん粉 ⑥油 水あめ さとう	
調味料等	③カレーウスターソース 赤ワイン ケチャップ 塩 ④酢 塩 こしょう	③とりがらスープ 薄口しょうゆ 中華だし 塩 こしょう 酒 ④濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 ⑤塩	③だし(煮干し さば かつお 昆布 しいたけ) みりん 酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ④薄口しょうゆ みりん	③コンソメ 塩 こしょう	③かつお節(だし) ④塩 ⑥酢 塩 香辛料	
エネルギー	小 653kcal 中 840kcal	小 638kcal 中 831kcal	小 692kcal 中 896kcal	小 620kcal 中 821kcal	小 604kcal 中 851kcal	
たんぱく質	小 22.8g 中 29.2g	小 27.4g 中 36.3g	小 26.6g 中 34.1g	小 24.2g 中 31.5g	小 21.9g 中 27.4g	

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。



夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。

休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は200kcal程度です。



栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。

牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

元気に過ごすためのポイント



コンビニで1食分買うときは・・・

主食(ごはん・パン・めん類)



主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)



副菜(野菜・果物など)



飲み物・汁物



最初に主食となる食品を選び、それにあわせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組み合わせます。