

予 定 献 立 表（中学校）

令和8年7月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質	
1 水	シュガークッペパン	★ミネストローネ メルルーサのフライ (ソース) ★小松菜としめじのソテー	牛乳	パン,マカロニ,油,小麦粉, パン粉	牛乳,ベーコン,メルルー サ,ハム	にんにく,人参,玉ねぎ,キャ ベツ,トマト,小松菜,しめじ	741 kcal 30.5 g	
2 木	麦ごはん ★ハヤシライスのルー	蒸しとうもろこし もやしソテー	牛乳	米,大麦,じゃが芋,油,バ ター,小麦粉	牛乳,豚肉,ベーコン	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, マッシュルーム,グリーンピース,ト マト,トマトピューレ,りんご,ス イートコーン,もやし,ピーマン	756 kcal 26.7 g	
3 金	食パン (りんごジャム) イタリア	★ABCスープ いかのハーブ焼き ★カポナータ	牛乳	パン,マカロニ,油,砂糖,り んごジャム	牛乳,ベーコン,いか,ウィ ンナー	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベ ツ,小松菜,なす,ズッキーニ, トマト,ピーマン,セロリ,マッ シュルーム,トマトペースト	580 kcal 30.6 g	
6 月	しじゅうしい 沖縄県	★油揚げと葱の味噌汁 ★ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	牛乳	米,油,砂糖,マヨネーズ,ご ま油	豚肉,昆布,牛乳,豆腐,油 揚げ,みそ,生揚げ,卵,かつ お節	しょうが,玉ねぎ,長ねぎ, にがうり,もやし,人参,パイ ンアップル	669 kcal 31.8 g	
7 火	ミルクコッペパン	★ポークビーンズ ★メルルーサのマスタードソースがけ グリーンサラダ (ごまドレッシング)	ジョ ア	パン,じゃが芋,油,砂糖,ノ ンエッグマヨネーズ,はち みつ	ジョア,大豆,豚肉,ベーコ ン,メルルーサ	玉ねぎ,人参,マッシュルー ム,とうもろこし,キャベツ, もやし,きゅうり,ピーマン	663 kcal 32.8 g	
8 水	五目ずし (刻みのり)	七タ汁 韓国風肉じゃが 七タデザート	牛乳	米,砂糖,油,ごま,そうめ ん,じゃが芋,ごま油,ゼ リー	油揚げ,竹輪,卵,焼きのり, 牛乳,豆腐,豚肉	人参,れんこん,しいたけ,オ クラ,えのき,長ねぎ,にん にく,万能ねぎ	768 kcal 29.7 g	
9 木	コッペパン	★白いんげん豆のポタージュスープ スパイシーチキン ★ポテトベーコン炒め	牛乳	パン,油,小麦粉,バター, じゃが芋	牛乳,いんげん豆,牛乳,豆 乳,生クリーム,チーズ,鶏 肉,ベーコン	とうもろこし,玉ねぎ,しょ うが,にんにく	715 kcal 36.2 g	
10 金	麦ごはん ★夏野菜のカレー	青菜のごま和え ヨーグルト	麦茶	米,大麦,油,バター,小麦 粉,こんにゃく,ごま,砂糖	豚肉,いか,レンズ豆,脱脂 粉乳,チーズ,ヨーグルト	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, かぼちゃ,なす,ピーマン,さやい んげん,しめじ,りんご,トマト,小 松菜,キャベツ,もやし	830 kcal 33.1 g	
13 月	ゆでうどん ★夏の肉付けうどんのつゆ	いんげんのごま和え炒め 小玉すいか	牛乳	うどん,ごま油,砂糖,でん 粉,ごま	牛乳,豚肉,油揚げ,かまぼ こ	しょうが,人参,大根,玉ね ぎ,ごぼう,しめじ,長ねぎ, ほうれん草,しいたけ,さや いんげん,小玉すいか	787 kcal 34.8 g	
14 火	ご飯	豚汁 ししゃものから揚げ② 茎わかめのきんぴら	牛乳	米,じゃが芋,こんにゃく, 油,でん粉,砂糖,ごま	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,し しゃも,茎わかめ	大根,人参,ごぼう,長ねぎ, さやいんげん	751 kcal 28.5 g	
15 水	背割りコッペパン	★マカロニスープ ★ツナペースト (ノンエッグマヨネーズ) アイス	牛乳	パン,マカロニ,油,ノンエッ グマヨネーズ	牛乳,ベーコン,ツナ,アイス ベツ	にんにく,人参,玉ねぎ,キャ ベツ	708 kcal 30.9 g	
・都合により献立内容に変更が生じる場合があります。 ・お子様が食物アレルギーにより原材料等詳細な情報が必要な場合は、学校または給食センターにご相談ください。							今月の平均値	724 kcal 31.8 g
							学校給食摂取基準	830 kcal 32.3 g



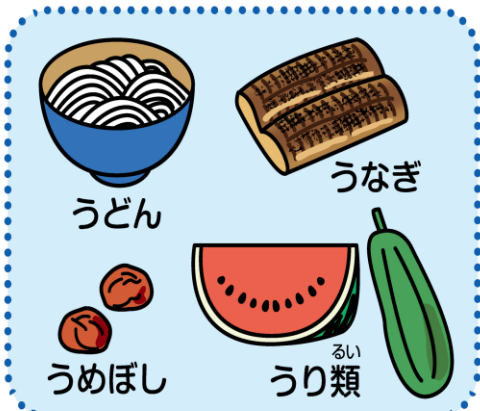
夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん

うなぎ

うめぼし

うり類



こまめに水分を！

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2026年の夏の土用は7月20日～8月6日で、土用の丑の日は7月26日です。

熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。