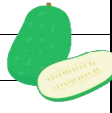
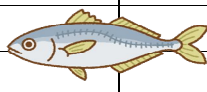
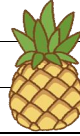


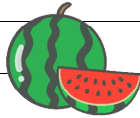
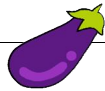
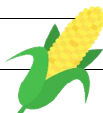


令和8年 7・8月 学校給食献立予定表



中央市学校給食センター

日 曜日	献立名	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体の調子を整えるもとになる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
7月						
1 (水)	そばろパン			そばろパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				トマトは、夏が旬のナス科の野菜です。トマトの赤い色は、リコピンという成分で、生活習慣病を予防する働きがあります。トマトスープには、中央市でとれたトマトを使っています。
	メルルーサのガーリックやき	メルルーサ チーズ	にんにく	パンコ マーガリン	しょうゆ	
	カラフルソテー	ウィンナー	にんじん ピーマン パプリカ もやし キャベツ	あぶら	スープストック	
	トマトスープ	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト かぼちゃ	オリーブオイル	スープストック コンソメ	
	バナナ		バナナ			
2 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 				とうがんは、漢字で「冬の瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。涼しいところに置いておくと、冬まで保存できることから「冬」という漢字が使われています。
	ぶたにくのくろずソースかけ	ぶたにく	にんにく	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ	
	やさいのいそかあえ	かまぼこ のり	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	さとう	しょうゆ 酢	
	とうがんのみそしる	あぶらあげ みそ	えのきだけ にんじん とうがん こまつな			
3 (金)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				切り干し大根は、大根を細く切って、太陽の光に当てて乾燥させた食べ物です。干して乾燥させることで長期保存ができます。太陽の光を浴びることで、甘みが増し栄養も増えます。
	さばのピリからやき	さば	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ	
	きりぼしだいこんのいたためもの	ぶたにく	にんにく きりぼしだいこん にんじん エリンギ こまつな にら	ごまあぶら さとう	しょうゆ 鶏がらスープ 中華スープストック オイスターソース	
	かきたまじる	とうふ かまぼこ たまご	にんじん えのきだけ ほうれんそう	でんぶん	しょうゆ	
	れいとうみかん		みかん			
6 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				あじには、頭から尾びれにかけて、硬くどろどろのこがります。これは「ゼイゴ」と呼ばれ、あじの仲間だけにある、大きな特徴です。魚の中でもうまみ成分が多く、味がよいから「あじ」と名前がついたと言われています。
	あじフライ	あじフライ (小麦)		あぶら 		
	だいずのごもくに	だいず とりにく さつまあげ	にんじん たけのこ さやいんげん	さとう あぶら じゃがいも	しょうゆ	
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ			
	オレンジ		オレンジ			
7 (火)	たなばたきゅうしよく 七夕給食 					
	ひじきごはん	ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ 	7月7日は「七夕」です。織姫と彦星が年に1度だけ天の川で会える日とされています。七夕の行事食では、そうめんを食べることが多いですが、これは、そうめんを七夕の伝説に出てくる織姫がつむぐ糸や、天の川に見立てているからです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	あぶら はちみつ さとう	しょうゆ	
	ごしきあえ	かまぼこ	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ 酢	
	そうめんじる	かまぼこ わかめ	たまねぎ しいたけ みすな おくら	そうめん	しょうゆ めんつゆ	
	たなばたゼリー			たなばたゼリー (大豆)		
8 (水)	バターロール			バターロール		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				根菜は、植物の根の部分や、地面の下で育つ茎の部分を食べる野菜です。秋から冬にかけて旬をむかえるものが多く、ほかの野菜よりも固く、歯ごたえがあるのが特徴です。
	ツナポテト	ツナ チーズ	たまねぎ パセリ	じゃがいも マヨネーズ		
	こんさいサラダ		れんこん ごぼう キャベツ にんじん えだまめ		コーンクリーミードレッシング	
	マカロニスープ	とりにく 	にんじん だいこん とうもろこし しめじ こまつな	マカロニ	コンソメ スープストック	
	パインコンポート		パインコンポート			
9 (木)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				昔からごまは、栄養豊富な食べ物として知られ、薬として使われることもありました。しぼって「ごま油」として用いられるほど、油(脂質)を多く含んでいます。
	さけのこうみやき	さけ	しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	しょうゆ	
	もやしのごまいため	さつまあげ	にんじん こまつな もやし キャベツ	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ スープストック 鶏がらスープ	
	とんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しめじ ねぎ	あぶら さといも		

日 曜日	献立名	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体の調子を整えるもとになる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	調味料 (27品目対応食品)	行事 ひとことメモ
10 (金)	なつやすいかレーライス	ぶたにく　ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　スズキーニ　りんご かぼちゃ　なす	こめ　むぎ　きょうかまい あぶら　じゃがいも カレールウ	中濃ソース	すいかは、きゅうりやメロンと同じ仲間です。果肉の90%以上が水分で、糖分やビタミン、ミネラルなども豊富に含んでいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こんにゃくサラダ		こんにゃく　ヤングコーン　きゅうり もやし　にんじん　ほうれんそう		青じそドレッシング	
	すいか		すいか			
13 (月)	ぶたキムチどん	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん しらたき　はくさいキムチ　にら	こめ　むぎ　きょうかまい あぶら　さとう	しょうゆ	キムチは、白菜などの野菜に、塩とうがらし、にんにくなどで味をつけた漬物です。もともとは、寒い冬に備えた保存食です。韓国では、秋に収穫した野菜を使ってキムチづくりをします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちゅうかサラダ	ツナ	キャベツ　きゅうり　にんじん　だいこん		中華ごまドレッシング	
	わかめスープ	なると　わかめ	とうもろこし　えのきたけ　チンゲンサイ ねぎ		鶏がらスープ　スープストック しょうゆ	
	ソーダフロートゼリー			ソーダフロートゼリー（大豆・ゼラチン）		
14 (火)	むぎごはん			こめ　むぎ　きょうかまい		肉じゃがに使われているさやいんげんは、いんげん豆が成長する前に収穫し、さやごと食べる野菜です。ビタミンAのもとになる、カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あかうおのうめしおこうじやき	あかうおのうめしおこうじづけ				
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しらたき さやいんげん	あぶら　じゃがいも　さとう	しょうゆ	
	あおなのみそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ	しめじ　にんじん　こまつな　ねぎ			
	れいとうみかん		みかん			
15 (水)	セサミトースト			しょくパン　さとう　ごま マーガリン		田舎中給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ラタトゥイユは、夏野菜をたっぷり使ったフランスの煮込み料理です。給食のラタトゥイユには、スズキーニ、なす、パプリカ、トマトが使われています。
	ラタトゥイユ	とりにく　チーズ	にんにく　たまねぎ　セロリー　スズキーニ なす　パプリカ　トマト　バジル	オリーブオイル　さとう	スープストック　しょうゆ	
	ポトフ	ウィンナー	にんじん　だいこん　キャベツ さやいんげん	じゃがいも	スープストック　コンソメ	
	フルーツジュレ		みかんかん　バインかん　ももかん ナタデココ	ダイゼリー（はちみつレモン・あまおう）		
16 (木)	サラダうどん	とりにく　わかめ	キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし	うどん　マヨネーズ	めんつゆ（小麦・さば・大豆）	田舎中給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				いかは、たんぱく質が多く脂質が少ないのが特徴です。また、血液の流れをスムーズにしたり、心臓や肝臓のはたらきを助けたりするタウリンも豊富に含まれています。
	いかのみそだれかけ	いか　みそ	しょうが	でんぶん　あぶら　さとう	しょうゆ	
	にくだんごスープ	ミートボール（大豆・鶏肉・豚肉）	にんじん　しいたけ　もやし　しめじ チンゲンサイ		清湯スープ（鶏肉・豚肉） 中華スープストック　しょうゆ	
	ブルーベリータルト			ブルーベリータルト（大豆）		
						
28 (金)	コーンピラフ	ウィンナー	たまねぎ　マッシュルーム　とうもろこし えだまめ	こめ　むぎ　きょうかまい あぶら	コンソメ　スープストック	田舎中給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。
	ぶたにくのハニーマスタードやき	ぶたにく	レモンかじゅう	はちみつ　マヨネーズ	粒マスタード　しょうゆ	
	グリーンサラダ	ツナ	キャベツ　きゅうり　にんじん アスパラガス　ブロッコリー		香味玉ねぎドレッシング	
	コンソメスープ		にんじん　だいこん　えのきたけ ほうれんそう		コンソメ　スープストック	
	ももゼリー			ももゼリー		
31 (月)	むぎごはん			こめ　むぎ　きょうかまい		味付け小魚の原料は、かたくちいわしの稚魚を乾燥させたものです。小魚は丸ごと食べることができ、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多くとることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげどりのレモンしょうゆかけ	とりにく	レモンかじゅう	でんぶん　こむぎこ　あぶら さとう	しょうゆ	
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう　キャベツ　にんじん もやし	さとう　ごまあぶら	しょうゆ	
	たまねぎのみそしる	なまあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　しめじ　こまつな			
	あじつけこざかな	かたくちいわし				

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。