

* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください。尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせく

2026 年

7 月 献 立 表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。



月	火	水	木	金
夏野菜を食べよう！ 夏野菜にはビタミンや水分が豊富に含まれています。また旬の時期には栄養価も高くおいしいです。 7月の給食には、ズッキーニ、トマト、ピーマン、枝豆、とうもろこしなど夏野菜をたくさん使っています。		1 飲用牛乳 ごはん ◎ 洋風おでん ○ 茎わかめの炒め煮 ◎ とり肉 ミウナ- 厚揚げ じゃがいも こんにやく 人参 玉ねぎ 油 こしょう オリーブオイル 濃ししょうゆ 加-粉 塩 ○ 茎わかめ ぶた肉 ちくわ 人参 玉ねぎ 油 ごま油 砂糖 酒 濃ししょうゆ 塩 こしょう	2 飲用牛乳 麦ごはん ◎ とりすき煮 ○ もやしのピリ辛炒め ◎ とり肉 汁物 豆腐 酒 糸こんにやく 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ ごぼう 油 砂糖 濃ししょうゆ ○ ぶた肉 人参 もやし 油 ごま油 しょうゆ 砂糖 濃ししょうゆ 酒 塩 こしょう	3 飲用牛乳 ごはん ◎ クリームシチュー ○ ミート丼 ◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう ○ ぶたひき肉 人参 玉ねぎ トマト トマト水煮 セリ- にんにく 油 しょうゆ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう
6 飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ○ じゃがいものレモン炒め ◎ ぶた肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ しょうが 油 砂糖 中華スープ 濃ししょうゆ でんぶん ○ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 レモン果汁 オリーブオイル 濃ししょうゆ 塩 こしょう	7 七夕献立 飲用牛乳 全粒パン ◎ ミネストローネ ○ 星形コロッケ △ 角チーズ ◎ とり肉 パ-コン トマト水煮 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく 油 オリーブオイル 濃ししょうゆ ローリエ ○ 星形コロッケ 油 砂糖 △ チーズ	8 飲用牛乳 ジュ-シー ◎ 中華スープ ○ 照り焼きハンバーグ ○ ぶた肉 豆腐 人参 たらこ キャベツ 玉ねぎ 油 塩 こしょう 鶏がらスープ 濃ししょうゆ ごま油 ○ ハンバーグ 濃ししょうゆ 砂糖 みりん でんぶん	9 飲用牛乳 ごはん ◎ みそ汁 ○ 赤魚のポン酢だれ ● とり肉と大豆の炒め煮 ◎ じゃがいも 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 信州みそ 削り節 ○ 赤魚 砂糖 ゆず果汁 濃ししょうゆ 酢 みりん でんぶん ● とり肉 大豆 枝豆 人参 白ねぎ しょうが 油 砂糖 濃ししょうゆ みりん でんぶん	10 飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ キャベツと人参のソテー ☆ まきおガトーショコラ ◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ガーリック しょうゆ ローリエ 塩 こしょう ○ パ-コン 人参 キャベツ 油 濃ししょうゆ 塩 こしょう ☆ 米粉 かたくり粉 砂糖 ベーキングパウダー 水 サラダ油 しょうゆ コショウ
13 飲用牛乳 ごはん ◎ わかめスープ ○ とり肉の甘辛だれ ◎ ぶた肉 わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 油 ごま油 中華スープ 濃ししょうゆ 塩 こしょう ○ 衣付きとり肉 油 白ごま 濃ししょうゆ 砂糖 みりん でんぶん	14 飲用牛乳 まきおあげパン ◎ コーンポタージュ ○ ぶた肉のケチャップ炒め ◎ とり肉 じゃがいも 人参 ホルモン 粉チーズ 玉ねぎ パセリ 油 オリーブオイル 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム クリームソース スキムミルク 塩 こしょう ○ ぶた肉 キャベツ 玉ねぎ ビ-マン にんにく しょうが オリーブオイル ケチャップ ウスターソース 砂糖 油 塩 こしょう 濃ししょうゆ でんぶん	15 食育献立（三重県） 飲用牛乳 ごはん ◎ みそ汁 ○ とんてき ● ソテーキャベツ ◎ 豆腐 じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 煮干し 信州みそ ○ ぶた肉 にんにく 油 こしょう ウスターソース みりん 塩 でんぶん ● キャベツ 油 塩 こしょう	16 給食なし	17 終業式

今月の食育献立

とんてき(三重県)

三重県発祥の「とんてき」は、戦後生まれた名物料理です。戦後、四日市市の市街地では工場で働く労働者が多くいました。そこで肉体労働に励む人々のため、スタミナと疲労回復効果が高いぶた肉とにんにくを使用したとんてきが誕生したといわれています。

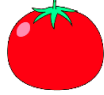
給食では、食べやすく切ったぶた肉でとんてきを作ります。



夏ばてを予防しよう！

暑い日が続くと、体がだるい、やる気がでない、食欲がないという症状が起こることがあります。これらは夏ばての症状で、脱水症状、栄養不足、自律神経の乱れなどが原因で起こります。

食欲がないからといって、食べやすいものばかりを食べていると栄養が偏り、夏ばてを悪化させてしまいます。たんぱく質（肉や魚、大豆製品、牛乳など）、ビタミンB1（豚肉やうなぎなど）、ビタミンC（野菜や果物）を積極的に取り入れながら、少量でもバランスの良い食事を心がけて、夏ばてを予防しましょう。



7月7日は「七夕」です。

七夕にまつわる伝説に、織姫と彦星の話があります。

七夕の伝説は中国から伝わったもので、中国では、7月7日に「素餅（さくべい）」という小麦料理を食べると、1年間、無病息災で過ごせると言い伝えられていました。やがて、日本では「そうめん」を食べるように変化したといわれています。また、天の川や細い糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるという説もあります。

7日の給食は、七夕献立として、星の形をしたコロッケが登場します。

また、ミネストローネには夏が旬のズッキーニが入っています。



暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる 朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。	こまめな水分補給 脱水症状を防ぐために、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。
冷たいものをとり過ぎない 冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。	十分に睡眠をとる 疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。