

＊ 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ださい。



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。 給食室にみんなのセタお願いごとをかざっているよ。見に来てね😊			1 飲用牛乳 ごはん ◎ 洋風おでん ○ 茎わかめの炒め煮	2 飲用牛乳 麦ごはん むぎごはん◎ とりすき煮 ○ もやしのピリ辛炒め △ のり佃煮	3 飲用牛乳 ごはん ◎ クリームシチュー ○ ミート丼	
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			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	8 飲用牛乳 □ ジューシー ◎ 中華スープ ○ 照り焼きハンバーグ	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	10 飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ 梅ドレサラダ (石尾自家製梅シロップ入り) ★ ヨーグルト
◎ ぶた肉 厚揚げ うずら卵 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 チキンソメ 淡ししょうゆ 塩 こしょう			◎ とり肉 パーコン トマト水煮 人参 バセリ 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく 油 チキンソメ 塩 こしょう ローリエ ○ 星形コロッケ 油 砂糖 ウスターソース △ チーズ	□ アルファ化米 アルファ化もち米 ぶたバラ肉 ぶた肉 青ねぎ 人参 しいたけ 糸昆布 油 酒 削り節 淡ししょうゆ みりん ◎ とり肉 豆腐 人参 なら キャベツ 玉ねぎ 油 塩 こしょう 鶏がらスープ 淡ししょうゆ ごま油 ○ ハンバーグ 濃ししょうゆ 砂糖 みりん でんぶん	◎ 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	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉 ○ 人参 コーン キャベツ 練り梅 淡ししょうゆ 酢 砂糖 梅シロップ ★ ヨーグルト
13 飲用牛乳 ごはん ◎ わかめスープ ○ 和風梅チキン (石尾自家製梅シロップ入り) ● バジルポテト			14 飲用牛乳 コッペパン ◎ コーンポタージュ ○ ぶた肉のケチャップ炒め △ りんごジャム	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	7月10日・13日 石尾中学校 自家製 梅シロップを使った献立 本校で栽培している梅を収穫し、スマイル学級の生徒を中心に、梅シロップを作りました。梅雨の季節の疲れを飛ばす、さわやかな味の梅シロップを、サラダや鶏肉のソースとして使用します。 うめえ～シロップになったよ	
◎ 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 淡ししょうゆ 塩 こしょう ○ 衣付きとり肉 油 砂糖 淡ししょうゆ みりん 酢 練り梅 酒 梅シロップ ● じゃがいも 塩 こしょう バジル			◎ とり肉 じゃがいも 人参 ホールコーン 粉チーズ 玉ねぎ バセリ 油 チキンソメ 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム クリームコーン スキムミルク 塩 こしょう ○ ぶた肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが チキンソメ 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 △ りんごジャム でんぶん	◎ 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 でんぶん ウスターソース みりん 塩 こしょう ● キャベツ 油 塩 こしょう	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「セタ」です。

セタにまつわる伝説に、織姫と彦星の話があります。

セタの伝説は中国から伝わったもので、中国では、7月7日に「索餅(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、セタにそうめんを食べるという説もあります。

7日の給食は、セタ献立として、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食をしっかり取る

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も、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。

