



7月献立予定表



2026年

※予定献立表は、おもな材料のみ記載されています。 食物アレルギーの原因食品の確認は、必ず食物アレルギー対応の詳細献立表で、ご確認をお願いいたします。

中学校
神崎町給食センター

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価
		主食	牛乳	おかず	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1	水	☆ごはん	○	マーボー豆腐 韓国風磯和え アセロラミルク	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 のり みそ	人参 にら ピーマン ほうれん草	干しいたけ にんにく 長ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 澱粉 アセロラミルク	サラダ油 ごま油 ごま	806 32.5 23.0 2.5
2	木	食パン (りんごジャム)	○	タンドリーチキン ポテトソテー かぼちゃポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ 枝豆	パン ジャム じゃが芋	バター 生クリーム	883 34.6 35.6 3.3
3	金	☆ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ みそドレサラダ おいものそぼろ煮	ちくわ かつお節 豚肉 厚揚げ	みそ 牛乳 あおさ	人参 キャベツ きゅうり 枝豆 もやし 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 小麦粉 里芋 じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	845 29.3 27.0 2.7	
6	月	ごはん	○	和風アジフライ きゅうりのおかか和え 豚肉と根菜のみそ煮	あじ かつお節 豚肉 厚揚げ	みそ 牛乳	人参 小松菜 枝豆 こんにゃく	きゅうり ごぼう しょうが 枝豆 こんにゃく	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	大豆油 ごま油 サラダ油	840 34.9 25.4 2.0
7	火	☆七夕給食☆ ちらしずし (きざみのり)	○	星型ハンバーグ甘酒ケチャップ ごまドレサラダ 七夕汁 七夕デザート	豚肉 鶏肉 かまぼこめん かつお節	牛乳 のり	人参 トマト 小松菜 パプリカ	干しいたけ だけのこ れんこん 玉ねぎ もやし 大根 かんぴょう きゅうり 長ねぎ	米 砂糖 甘酒 ゼリー	ごま ドレッシング	752 26.7 20.1 3.6
8	水	☆ごはん (お魚ふりかけ)	○	豚肉のはちみつりんご焼き きゅうりのうめ和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 かつお節 みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	かぼちゃ 人参 キャベツ うめ りんご	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ	米 はちみつ ごま	ごま油	778 32.8 26.5 2.5
9	木	皿うどん	○	チャーメン・皿うどんの具 豚肉しゅうまい(2個) 切干大根のサラダ マラーカオ	豚肉 なると	牛乳	人参 しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ 干しいたけ 切干大根 もやし	チャーメン マラーカオ 澱粉 砂糖 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油	797 26.9 40.4 2.3	
10	金	☆ごはん	○	鶏肉の照り焼き つきこんにゃくとちくわ炒め なすのみそ汁	鶏肉 ちくわ かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ みそ	人参 小松菜 長ねぎ なす 玉ねぎ 枝豆	しょうが こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 ごま サラダ油	ごま油	759 33.1 23.0 2.8
13	月	ごはん	○	豚キムチ丼 春雨サラダ フルーツあんじん	豚肉	牛乳	人参 にら キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく きゅうり	白菜 えのき 玉ねぎ きゅうり	米 砂糖 春雨 フルーツあんじん	サラダ油 ごま ごま油	793 28.0 21.3 3.0
14	火	ごはん	○	いわしのカリカリフライ マーボーなす 春雨スープ 抹茶大豆	いわし 豚肉 なると 大豆	牛乳 わかめ みそ	パプリカ ピーマン 人参 チンゲンサイ	にんにく 長ねぎ なす 干しいたけ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 春雨	大豆油 ごま油 サラダ油	782 28.8 24.3 2.5
15	水	☆ごはん	○	夏野菜カレー ビーンズサラダ カル鉄ヨーグルト	豚肉 いんげん豆 大豆	ヨーグルト	かぼちゃ 人参	なす にんにく 玉ねぎ コーン 枝豆 きゅうり キャベツ りんご	米 じゃが芋	サラダ油 カレールウ ドレッシング	769 22.6 16.2 1.8
16	木	ココアパン	○	鶏肉のレモンソース わかめサラダ ジュリエンヌスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 パセリ ブロッコリー レモン	もやし きゅうり 枝豆 玉ねぎ キャベツ セロリー レモン	パン 澱粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ドレッシング	826 32.2 38.4 3.7

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。

給食のご飯について

- 月曜日・火曜日：神崎町産のコシヒカリ 「ごはん」
- 水曜日・金曜日：神崎町産の特別栽培米のコシヒカリ 「☆ごはん」

9月の給食は、
2日(水)から開始です♪
おはしを持参してください。



学校給食
摂取基準

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

830kcal
27.0~41.5g
18.4~27.7g
2.5g未満