

令和8年度



# 7月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター

◎ 今月の地場産の食材 ◎  
みそ・米・こんにゃく・こまつな  
チンゲンサイ・レタス など

**学校給食摂取基準**  
エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満  
**今月の平均**  
エネルギー：小629kcal 中770kcal カルシウム：小384mg 中435mg 塩分：小2.7g 中3.5g

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもに「補け」のもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
1	水	コッパン・牛乳	牛乳		コッパン背割り	小 616 356 中 764 395
		スラッピージョー	豚ひき肉,豚レバー 大豆,パルメザンチーズ	たまねぎ,しょうが	さとう,マーガリン,パン粉	
		青菜と大豆のサラダ	ツナ,大豆	にんじん,もやし,キャベツ,こまつな	野菜たっぷり和風ドレッシング	
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー チンゲンサイ	じゃがいも	
		パイ		パイナップル		
2	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 641 346 中 749 378
		ハムとズッキーニの たまご焼き	卵,豆乳,ハム	赤ピーマン,たまねぎ,ズッキーニ	片栗粉	
		磯和え	焼きのり	こまつな,キャベツ,にんじん,もやし		
		キムチスープ	鶏肉,かまぼこ,豆腐	にんじん,だいこん,きくらげ,チンゲンサイ,はくさい	油,じゃがいも	
		クレープ	豆乳,大豆	レモン,	油,さとう,米粉,てんぷん,水あめ	
3	金	ごはん・ショア	ショア マスカット		精白米	小 604 318 中 748 348
		とりのから揚げ (カレー味)	鶏肉	しょうが	さとう,米粉,片栗粉,油	
		梅の香サラダ		だいこん,きゅうり,キャベツ,ほうれん草,梅干し	野菜たっぷり和風ドレッシング ごま	
		貝だくさんみそ汁	生揚げ,みそ	たまねぎ,にんじん,干しいたけ	じゃがいも	
		豆乳プリン	豆乳		水あめ,さとう	
★★★ 【行 事 食】 七 夕 ★★★						
6	月	ちらし寿司・牛乳	えび,卵,牛乳	にんじん,干しいたけ,れんこん,かんぴょう	精白米,発芽玄米,さとう	小 607 424 中 749 511
		星のコロッケ	豚肉,鶏肉	たまねぎ	油,じゃがいも,さとう	
		ごま和え	ごま,	キャベツ,さやいんげん,ほうれん草,にんじん,もやし	さとう	
		七夕汁	かまぼこ,豆腐,わかめ	たまねぎ,にんじん,みずな,オクラ	星の麩	
		ゼリー		レモン,みかん	さとう	
7	火	うどん・牛乳	牛乳	  	うどん	小 620 478 中 784 610
		厚揚げの カレー焼き	生揚げ,あおのり		さとう	
		ツナじゃが	ツナ	たまねぎ,しょうが, にんじん,しらたき,こまつな	油,じゃがいも,さとう	
		サラダうどんの具	ツナ	赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,レタス,こまつな,きくらげ	卵不使用マヨネーズ	
		うどんつゆ・チーズ	チーズ			
8	水	食パン・牛乳 ブルーベリージャム	牛乳		食パン, ブルーベリー ジャム	小 631 437 中 799 527
		ハンバーグ トマトソースかけ	ハンバーグ	たまねぎ,しめじ,トマト,アップルソース	さとう	
		カラフルサラダ		ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,赤ピーマン,コーン	イタリアンドレッシング	
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ	じゃがいも,マカロニ	
		ずいか		ずいか		
9	木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米,大麦	小 676 394 中 785 420
		チンジャオロース	油,豚肉,凍り豆腐	しょうが, にんにく,たけのこ,にんじん,ピーマン	さとう	
		野菜のナムル		もやし,こまつな,きゅうり,えのきたけ,赤ピーマン,	ナムルドレッシング,さとう,ごま	
		ワンタンスープ	なると	にんにく,コーン,たまねぎ,にんじん,しめじ,チンゲンサイ	油,ワンタン,ごま油	
		焼きプリンタルト	卵,牛乳		小麦粉,マーガリン,さとう	

日	曜	献立名	あか おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにE補材-のもとになる	E補材-(kcal) 加齢量(mg)
10	金	わかめごはん(発芽玄米)牛乳	牛乳	わかめ	精白米,発芽玄米	小 654 373
		さばのみりんしょうゆカレー風味焼き	さば		さとう,しょうゆ	
		ひじきのごまネーズ	ひじき	キャベツ,ほうれん草,コーン,にんじん	ごま,卵不使用マヨネーズ	中 784 412
		こしね汁	豆腐,油揚げ,みそ	ごぼう,にんじん,こんにゃく,じゃがいも,しいたけ,ねぎ	油	
13	月	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米,大麦	小 633 415
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉	たまねぎ,にんじん,しめじ,にんにく,しょうが,にら	さとう,トウバンジャン,テンメンジャン	
		くらげサラダ	中華くらげ	きゅうり,キャベツ,こまつな,コーン	さとう,ごま油,ごま	中 765 479
		中華スープ	いかボール,豆腐	にんじん,たまねぎ,きくらげ,もやし,しょうが,チンゲンサイ		
		ヨーグルト	ヨーグルト			
14	火	ラーメン・牛乳	牛乳		学校給食用ゆで麺(中華麺)	小 629 355
		しゅうまい	豚肉	たまねぎ,しょうが	パン粉,でん粉,さとう,小麦粉,水あめ	
		キャベツの旨塩和え		キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	ごま油,ごま	中 825 393
		とんこつラーメンスープ	豚肉,なると	にんじん,たまねぎ,しなちく,にんにく,しょうが,こまつな		
		黒糖あずき蒸しパン	豆乳,卵		黒さとう,油,薄力粉,ベーキングパウダー,あずき	
15	水	ナン・牛乳	牛乳		ナン	小 583 329
		のり塩ポテト	あおのり		じゃがいも,油	
		チーズサラダ	チーズ	きゅうり,レタス,キャベツ,ブロッコリー,赤ピーマン,コーン	フレンチドレッシング,さとう	中 720 356
		夏野菜のキーマカレー	豚肉,白いんげんまめ	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,ブロッコリー,ズッキーニ,なす,ピーマン	じゃがいも	
		シークワーサーゼリー		シークワーサー,こんにゃく	さとう	
16	木	玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米,発芽玄米	小 653 420
		三色丼の具(卵・穴子)	卵,あなご			
		三色丼の具(おひたし)	かつお節	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん		中 752 455
		豚汁	豚肉,生揚げ	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	油,じゃがいも,みそ	
17	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 625 341
		チキンソテーレモンソースかけ	鶏肉	レモン	さとう	
		こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく,キャベツ,こまつな,にんじん,赤ピーマン	うま塩ドレッシング,さとう	中 781 370
		ふるさと汁	油揚げ,みそ,豆腐	ごぼう,にんじん,たまねぎ,だいこん,こんにゃく,しいたけ,ねぎ	じゃがいも	
		さつまいもの甘煮			さつまいもの甘煮	
		ガリガリ君 ソーダ味		りんご,ライム	さとう	

◎お弁当作りの食中毒防止対策



<p>ちょうり調理の</p> <p><b>ポイント</b></p>	<p>て手をきれいに洗う</p>	<p>にくがい しゃくさい</p> <p>肉以外の食材は</p> <p>あら洗う</p>	<p>ちゅうしんぶ</p> <p>おかずは中心部までしっかり</p> <p>かねつ加熱する</p> <p>75℃ 3分1分以上</p>	<p>つくお</p> <p>作り置きのおかずも</p> <p>さかねつ再加熱する</p>
<p>つどき</p> <p>詰める時の</p> <p><b>ポイント</b></p>	<p>しるけ すいぶん</p> <p>汁気や水分は</p> <p>よく切る</p>	<p>しきり</p> <p>仕切りやカップを</p> <p>りよう利用する</p>	<p>ごはん、おかずは</p> <p>冷ましてから詰める</p>	<p>なるべくすき間なく</p> <p>詰める</p>
<p>ほそん</p> <p>保存の</p> <p><b>ポイント</b></p>	<p>れぞうこ ず</p> <p>冷蔵庫や涼しいところに</p> <p>ほかん ばや た</p> <p>保管して、早めに食べる</p>	<p>も ある</p> <p>持ち歩くときは、</p> <p>ほれんさい ほれい</p> <p>保冷材や保冷バックを</p> <p>りよう利用する</p>		