



# 7月 献立表(中学校)



令和8年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	の み 物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
1水	夏野菜うどん (☆バックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 竹輪のから揚げ(2個) 白濁のごま和え 夏野菜うどんの汁	ぶたにく なると あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん ごまつな	しいたけ ●たまねぎ さやいんげん なす キャベツ しょうが ●しらたき にんにく	うどん さとう でんぶん	あぶら あげあぶら ごま	782 30.3 4.7
沖縄県の郷土料理「クファージュシー」「もずくスープ」										
2木	クファージュシー (ごはん)	牛乳	厚焼き卵(▲いかステーキ) クファージュシーの具 もずくスープ マンゴーアセロラゼリー	ぶたにく たまご かまぼこ とうふ	牛乳 こんぶ もずく	にんじん ごまつな	しょうが にんにく しいたけ えだまめ だいこん ●たまねぎ たけのこ えのきだけ	ごはん さとう ゼリー	あぶら	763 30.3 2.5
伊香保ハイアンフェスティバルにちなんだ献立										
3金	マラサダ風 揚げパン	牛乳	カラフルサラダ ポルチギービーンズスープ ☆ヨーグルト	ツナ ウインナー	牛乳 ヨーグルト	パプリカ ピーマン アロマリー にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく ●たまねぎ キャベツ セロリ	パン さとう ●じゃがいも ひよこまめ レッドドーナ えんどうまめ	あぶら あげあぶら ドレッシング	797 27.7 2.9
6月	ロールパン	ショア (フレーン)	タンドリーチキン コールスローサラダ 米粉のワタンスープ	とりにく ぶたにく なると	ショア	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン しいたけ ●たまねぎ もやし ねぎ	パン こめこわんたん	あぶら マヨネーズ (たまごゆき) ドレッシング	803 31.6 3.0
七夕にちなんだ献立										
7火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 切り干し大根の炒め煮 七夕すまし汁 七夕ゼリー(レモン・ぶどう)	ぶたにく とりにく さつまあげ こおやとうふ かまぼこ おさかなめん とうふ	牛乳	にんじん ごまつな おくら	●たまねぎ だいこん ●しらたき しいたけ きりぼしだいこん	ごはん さとう ゼリー	あぶら	820 30.7 3.1
8水	黒パン	牛乳	FMトマトグラタン グリーンサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	ベーコン とうにゅう だいす	牛乳	トマト アロマリー にんじん かぼちゃ ごまつな	キャベツ きゅうり ●たまねぎ にんにく	パン でんぶん ●じゃがいも こめこ	ドレッシング	791 24.6 2.2
9木	ごはん	牛乳	さばの塩麩カレー焼き きんぴらごぼう 地場野菜のみそ汁	さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●こんにゃく キャベツ ●たまねぎ ●ズッキーニ	ごはん さとう ●じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	792 32.0 2.2
10金	塩ラーメン (☆バックラーメン)	牛乳 ミルメーク	※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 春巻き(▲FM野菜のチヂミ) かむかむ海藻サラダ 塩ラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳 わかめ くきわかめ こんぶ	にんじん パプリカ	にんにく ●たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり もやし ●こんにゃく コーン しょうが	ラーメン こむぎこ はるさめ ミルメーク	あぶら あげあぶら ドレッシング	822 27.0 4.8
13月	パーカーハウス	牛乳	スパイスフライドチキン まめまめサラダ 米粉のマカロニスープ	とりにく だいす ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ	にんにく えだまめ キャベツ きゅうり ●たまねぎ	パン でんぶん トッポギ ●じゃがいも	あげあぶら ドレッシング	846 34.3 3.0
14火	夏の味噌だれ 焼肉丼 (ごはん)	牛乳	夏の味噌だれ焼肉丼の具 とうがんの中華スープ ◆冷凍みかん	ぶたにく とうふ なると	牛乳	にんじん にら パプリカ	たまねぎ もやし ●しらたき にかうり しいたけ とうがん コーン みかん	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま こまあぶら	805 30.7 2.7
15水	小型ココアパン	牛乳	赤たち野菜のスパゲティ (▲米粉マカロニの赤たち野菜ソース和え) ◆蒸しとうもろこし	ツナ	牛乳	トマト ピーマン	にんにく ●たまねぎ しいたけ ●コーン ●ズッキーニ なす	パン スパゲティ	あぶら	821 31.5 2.3
16木	ごはん のりふりかけ	牛乳	ホキフライレモン醤油ソース (▲赤魚の白醤油焼き) ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	ホキ とりにく さつまあげ あぶらあげ だいす とうふ かつおぶし	牛乳 ひじきの のり	にんじん ごまつな	レモン ●たまねぎ えのきだけ えだまめ	ごはん パンこ こむぎこ さとう ●じゃがいも	あげあぶら あぶら	776 28.7 2.9
17金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	鶏肉のレモンパジルナゲット(2個) 夏野菜カレー カットゼリー和え (サイダーゼリー・シャインマスカットゼリー・豆乳ゼリー)	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく しょうが ●たまねぎ なす ●ズッキーニ レモン えだまめ パジル	むぎごはん こめこ でんぶん ●じゃがいも ゼリー	あぶら	855 24.6 2.6

☆:業者配送 ◆:配食用手袋 ●:茨川産を使用する予定

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲は、小麦・乳・卵対応食 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



## ☆伊香保ハイアンフェスティバル2026にちなんだ献立が登場します☆ 7月2日(木)~7月5日(日)



### <マラサダ風揚げパン>

マラサダとは、ハワイで人気の揚げドーナツです。ポルトガル発祥のドーナツで、揚げたてに砂糖をまぶして作ります。給食では、丸パンを揚げて作ります。

### <ポルチギービーンズスープ>

ウインナーと豆の入ったトマト味のスープで、ハワイの家庭料理です。

## ☆沖縄県の郷土料理☆

### <クファージュシー>

クファージュシーはもともと行事やお祝いに欠かせないハレの日の料理です。お盆の「ウンケー」という行事のために作る、生姜を使った「ウンケーージュシー」、冬至に作る田芋を使った「トウウンジュージュシー」、水気を多くして雑炊のように食べる「ヤファラージュシー」など、使用食材や食べ方によって名前がかわります。

