



令和8年 7月 学校給食献立予定表

上天草市立 上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱくしつ (g)
1	水	チーズ蒸しパン		★ラッキースタースープ シーザーサラダ	小麦粉 さとう バター マカロニ	牛乳 たまご チーズ 小豆 ベーコン	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ピーマン えだまめ レモン果汁 にんにく レタス	601 20.2
2	木	ごはん		夏のっぺ きたあかりコロッケ 切り干し大根の炒め煮	米 こんにゃく でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 こんぶ ちくわ 豆腐 油揚げ とりにく こんぶ	にんじん とうがん ねぎ かぼちゃ しいたけ だいこん ごぼう	628 21.5
3	金	食パン マーマレード		冷やし中華 アーモンド炒め マーマレード	食パン さとう 中華麺 ごま油 マーマレード アーモンド	牛乳 ハム たまご とりにく たら	にんじん きゅうり キャベツ しょうが ピーマン しいたけ えだまめ たけのこ たまねぎ にんにく	654 25.9
6	月	麦ご飯		夏野菜ハヤシ きゅうりの南蛮和え	米 麦 あぶら ごま油 さとう マーガリン	牛乳 ぶたにく さきいか こんぶ	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ マッシュルーム にんにく きゅうり トマト しょうが	594 17.8
7	火	★七夕 ちらしずし		天の川スープ キラリサラダ 星型ゼリー	米 さとう ごま オリーブオイル ゼリー	牛乳 かまぼこ 卵 豆腐 魚そうめん さきいか チーズ	にんじん しいたけ たまねぎ オクラ ごぼう きゅうり いんげん キャベツ	612 22.1
8	水	明太子トースト		えだまめポタージュスープ ぶるぶる寒天いりサラダ セレクトフルーツ	コッペパン さとう ごま ごま油 マンゴープリン オリーブオイル じゃがいも	牛乳 わかめ ベーコン めんたいこ かんてん のり	にんじん たまねぎ キャベツ コーン えだまめ きゅうり キウイ みかん	590 20.2
9	木	味の旅 ごはん		夏野菜のみそ汁 タイのみそマヨ焼き ピーマンのおかか和え	米 さとう ごま 食パン さとう マーガリン はちみつ ごま油	牛乳 かつお節 油揚げ たい	かぼちゃ たまねぎ なす オクラ キャベツ トマト ピーマン ねぎ	633 24.0
10	金	レモンハニー トースト		夏野菜ポトフ ゴーヤのツナ和え	食パン さとう マーガリン はちみつ ごま油	牛乳 ウィンナー えだまめ ツナ	たまねぎ かぼちゃ コーン にんじん キャベツ ピーマン にがうり レモン果汁 もやし	602 20.0
13	月	ごはん		あおさのみそ汁 いわしおかか煮 じゃこレタスサラダ	米 じゃがいも	牛乳 とうふ ハム いわし あおのり	しいたけ ねぎ レタス きゅうり にんじん たまねぎ	600 22.5
14	火	えだまめごはん		かきたま汁 和風梅チキン トマトサラダ	米 でんぷん あぶら さとう ドレッシング	牛乳 のり たまご とうふ かつお節 とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ トマト うめ きゅうり キャベツ えだまめ	643 24.9
15	水	丸パン		トマト団子汁 ひまわりバーグ ビーンズサラダ	食パン さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 白玉粉 オリーブオイル	牛乳 油揚げ たまご とりにく 牛肉 豚肉 ツナ 大豆 大福豆 金時豆	トマト とうがん しいたけ にんじん ねぎ コーン きゅうり キャベツ	638 30.0
16	木	ふるさとくまさんデー たこめし		豚汁 白オクラのごま和え すいか	米 さとう こんにゃく あぶら ごま じゃがいも	牛乳 厚揚げ ぶたにく たこ 油揚げ	ごぼう にんじん しいたけ いんげん ねぎ キャベツ しょうが オクラ もやし すいか	592 23.0
17	金	セルフフライ バーガー		カレーうどん はもフライ ごぼうサラダ	パン さとう パン粉 うどん麺 あぶら ごま 小麦粉 ごま油	牛乳 はも かまぼこ たまご ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ	674 32.0

夏野菜強化週間

※献立は都合により変更することがあります。

必ず 朝ごはん 食べよう!
朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。

熱中症を防ぐ水分補給
梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分補給はこまめに!