



令和8年度 7月献立表



おうらちようりつがっこうきゅうしよく

邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	kcal	g	g
1	水	ご飯 牛乳	豚キムチ 春雨サラダ スーミータン	ふた肉 ハム たまご		にら にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	ご飯 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	629 766	25.0 30.0	19.4 22.6
2	木	ご飯 牛乳	太刀魚フライ 豚肉と大根の煮物 すまし汁	太刀魚 ふた肉 生揚げ あさり	わかめ 牛乳	にんじん いんげん	だいこん たけのこ	ご飯 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	627 761	22.6 27.2	20.5 24.1
3	金	長柄小リクエスト献立		ふた肉	あおのり	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし	パン 中華麺 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	619 753	24.7 29.9	19.9 22.8
6	月	ご飯 発酵乳	焼きそば 焼き餃子 (1・2・2) ブロッコリーの中華あえ そぼろご飯の具 れんこんとえびの寄せ揚げ じゃがいもとわかめのみそ汁	ふた肉 豆腐 えび	わかめ みそ たら 発酵乳	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ れんこん	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	609 758	27.7 33.9	15.4 19.8
7	火	ミルクパン 牛乳	ハンバーグアップルソースがけ 枝豆サラダ セタスープ	ふた肉 ベーコン うずら卵		にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご えだまめ きゅうり キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	643 806	28.5 35.4	25.1 30.6
8	水	ご飯 牛乳	五目厚焼き玉子 鉄火なす 肉じゃが煮	卵 みそ ふた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	しいたけ なす えだまめ にんにく たまねぎ しらたき	ご飯 さとう じゃがいも	ごま油 油	688 836	26.4 31.8	21.8 26.2
9	木	ご飯 牛乳	世界の味でキックオフ～メキシコ～ メキシカンピラフの具 トルティーヤサラダ ポソレ	とり肉 ぶた肉 ウィンナー ひよこ豆		パプリカ ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	ご飯 トルティーヤ	油 ドレッシング	625 759	20.9 24.7	22.4 26.7
10	金	はちみつパン 牛乳	シチリア風スパゲティ ぶちぶちサラダ ヨーグルトピーチ	ふた肉 ベーコン	かいそう ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく なす キャベツ コーン きゅうり もも	パン スパゲティ	油 ドレッシング	809 809	28.5 28.5	22.1 22.1
13	月	ご飯 牛乳	ブルコギ こんにゃくサラダ 冬瓜のスープ	ふた肉 とり肉 豆腐		にんじん にら 小松菜	たまねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり コーン こんにゃく わさби とうがん	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま ドレッシング	628 764	24.5 29.8	21.2 25.3
14	火	パンフキンパン 牛乳	ハムカツ チーズサラダ トマトとレタスのスープ	ハム ベーコン 卵	チーズ 牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ レタス	パン パン粉 じゃがいも	油 ごま油	616 760	24.1 29.2	24.0 28.7
15	水	ご飯 牛乳	白身魚のみそ焼き きゅうりのごまあえ 豚汁	ホキ みそ ふた肉 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく もやし だいこん わさび ごぼう ししいたけ にんにく	ご飯 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま 油	620 748	25.1 30.2	21.0 25.1
16	木	ご飯 牛乳	夏野菜カレー 小松菜サラダ パインスライス	とり肉 ツナ		にんじん かぼちゃ トマト こまつな	たまねぎ なす ブルーン りんご にんにく しょうが キャベツ レモン バイン	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	681 842	22.9 27.3	17.9 20.3

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

※都合により献立及び食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

上段：小学校

下段：中学校

今月のふるさと食べ物

- お米 ●なす
- じゃがいも
- キャベツ
- ねぎ



令和8年4月から
町立小中学校の
学校給食費は無償化
になりました。



＼今日の給食、のぞいてみよう！／

給食の献立写真をX(旧Twitter)で配信しています！

給食の様子をご確認いただけますので、ぜひご利用ください。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん(水分)補給 をこまめにしよう		お水、お茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど(適度)に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き	そく(規則)正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ(夏)が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め(冷)たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。

や	しょく(夜食)や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	ず(進)んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	んなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に	ゆう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！