



7月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名					
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
1	水	 豚キムチ丼 (麦ご飯)	○	れいぼく牛のコロッケ もやしのおかかあえ	豚肉 かつお節	牛乳	にら	しょうが 玉ねぎ 白菜キムチ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 れいぼく牛コロッケ	米油
2	木	 麦ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め じゃこサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 味付じゃこ	にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖	米油
3	金	 ご飯	○	鶏肉のゆかり天 もやしのごま酢あえ 冬瓜汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ とうがん	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	米油 ごま
6	月	 ツナたまちらし	○	星のハンバーグ セタ汁	ツナ 卵 ハンバーグ	牛乳	にんじん オクラ	ゆの酢 枝豆 白菜 干しいたけ	米 砂糖 でんぶん ビーフン	米油
7	火	 ポークカレーライス (麦ご飯)	○	福神漬 メロンのフルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 福神漬 メロン みかん もも	米 大麦 じゃがいも 白玉もち サイダー	米油 カレールウ
8	水	 ご飯	○	しいらの柚子がらめ りゅうきゅうの酢の物 みょうがの鳴子みそ汁	しいら みそ	牛乳	にんじん	ゆの酢 大根 きゅうり りゅうきゅう しめじ みょうが	米 でんぶん 砂糖 さつまいも	米油 ごま
9	木	 もちふわパン	○	ソーススパゲティ 大豆サラダ	豚肉 かつお節 大豆	牛乳 青のり	にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米粉パン スパゲティ	米油 卵なしマヨネーズ
10	金	 ご飯	○	鶏肉の塩レモン揚げ 五目炒め 夏野菜サラダ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく レモン 大根 こんにゃく もやし きゅうり スイートコーン	米 でんぶん じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油 オリーブ油
13	月	 パエリア	○	ガーリックスープ はちみつドーナツ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	トマト ビーマン にんじん	玉ねぎ スイートコーン にんにく しめじ レモン	米 じゃがいも ホットケーキミックス 米粉 黒砂糖 砂糖 はちみつ	オリーブ油 米油
14	火	 ご飯	○	鶏と春雨のオイスター炒め ポテトサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり スイートコーン	米 春雨 砂糖 じゃがいも	ごま 米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
15	水	 ご飯	○	なす麻婆豆腐 拌三絲(バンサンスー)	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく なす もやし きゅうり	米 でんぶん 春雨 砂糖	米油
16	木	 コッペパン	○	かぼちゃのカレークリーム煮 コーンサラダ	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン 砂糖	米油
17	金	 麦ご飯	○	揚げだし豆腐 じゃがいもの煮物 香味あえ	豆腐 かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし	米 大麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

夏を元気に楽しもう！

暑い夏がやってきました。夏を元気に過ごすためには、食事から栄養をしっかりとることや、生活リズムを整えることが大切です。

／ 夏バテを防ぐ、4つのポイント ／

①朝食を食べよう

朝食は、一日の元気の源です。
栄養バランスの良い朝食を
しっかり食べましょう。

②温かいものも食べよう

冷たいものばかり食べると、胃腸の働きが弱くなり、食欲が落ちてしまいます。ジュースやアイスの食べすぎには注意です。

③旬の野菜や果物を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げたり、汗で失ったミネラル類を補ってくれたりします。

④こまめに水分補給をしよう

のどが渇いたと感じた時は、すでに体から水分が少なくなっているサインです。時間を決めて、少しずつ飲む習慣を付けましょう。

★「セタ」の行事食が登場します

セタにそうめんを食べるのは、中国でこの日に「索餅(さくぺい)」という小麦粉のお菓子を食べ、無病息災を願った風習が日本に伝わったためです。

給食では、そうめんに似たビーフンと星形のオクラを天の川に見立てた、「セタ汁」が登場します！

令和8年度 リレー献立

キューちゃんのワールドツアー

キューちゃんが世界中を飛びまわり、各国の料理や文化を紹介していきます！

今月はスペイン編！

・パエリア ・ガーリックスープ
・はちみつドーナツ が登場します！

スクールランチでも紹介します！

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

7月8日(水)

高知の食材(予定)
米、牛乳、しいら、ゆの酢、きゅうり、りゅうきゅう、さつまいも、しめじ、みょうが、鳴子みそ

食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付している「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

なお、高知市では、そば・落花生・バナナ・キウイフルーツは給食に使用しません。