



令和8年度 7月給食献立予定表

【今月の目標】夏を元気に過ごそう



美祢市学校給食センター

日	曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)			
				<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中		
1	水	菜飯	○		牛乳			米 麦					
		鶏の照り焼き		鶏肉		しょうが			583	711			
		豆腐のすまし汁		鮭ボール 豆腐 油あげ	わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ		27.5	33.4			
		しらすの酢のもの			しらす干し	にんじん	もやし キャベツ きゅうり	砂糖	2.2	2.8			
2	木	♥ハッピーにんじんの日♥ 肉団子のケチャップ煮の中にハートの形をしたにんじんが入っています。探してみてくださいね。											
		米粉パン	○		牛乳			米粉パン					
		マーシャルビーンズ					マーシャルビーンズ	609	739				
		肉団子のケチャップ煮		ミートボール ひよこ豆		青ピーマン にんじん	しめじ 玉ねぎ なす	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	23.3	27.9		
海藻サラダ	ツナ	海藻サラダ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	1.9	2.4				
3	金	麦ごはん	○		牛乳			米 麦					
		白身魚のフライ		白身魚フライ				油	649	763			
		たまごスープ		鶏肉 たまご		にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	ごま油	25.2	28.6		
		ベーコンソテー		ベーコン		ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ	砂糖	ごま油	2.0	2.4		
6	月	ハヤシライス	○	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ えのきだけ	米 麦	ハヤシルウ 油				
		プチプチサラダ		ツナ	パール麺	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	636	759		
		ヨーグルト			ヨーグルト				23.8	27.6			
7	火	7月7日は七夕です。七夕は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。											
		七夕ちらし寿司	○	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ えだまめ	米 砂糖	油				
		星のコロッケ		星のコロッケ				油	689	815			
		七夕汁		魚そうめん 豆腐		にんじん オクラ	玉ねぎ			22.7	26.0		
野菜サラダ	ツナ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	2.8	3.5				
8	水	麦ごはん	○		牛乳			米 麦					
		いわしのおかか煮		いわしおかか煮						593	720		
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		24.7	29.4		
		ごま酢あえ				にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油 ごま	2.2	2.7		
9	木	ウインナーサンド (背割りパン・ウインナー)	○	チキンウインナー	牛乳			米粉パン 砂糖					
		ABCスープ		鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	ABCマカロニ じゃがいも		596	726		
		枝豆のサラダ		ツナ			キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	砂糖	油	30.1	35.2		
10	金	麦ごはん	○		牛乳			米 麦					
		豚キムチ		豚肉		にんじん にら	もやし 白菜キムチ		油	585	710		
		春雨とたまごのスープ		鶏肉 たまご		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きくらげ	春雨	ごま油	26.4	31.5		
13	月	麦ごはん	○		牛乳			米 麦					
		さばの竜田揚げ		さば竜田揚げ				油	586	711			
		もずく汁		豆腐	もずく	にんじん ねぎ	えのきだけ 玉ねぎ			23.1	27.4		
		梅あえ		ささみ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖		1.5	2.0		
14	火	麦ごはん	○		牛乳			米 麦					
		肉じゃが		牛肉 生あげ ちくわ		にんじん いんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	568	687		
		たくあんあえ				にんじん	きゅうり キャベツ たくあん			22.5	26.2		
15	水	夏野菜には体にこもった熱を、体の中から冷ましてくれる働きがあります。											
		麦ごはん	○		牛乳			米 麦					
		鶏のねぎ塩こうじ焼き		鶏肉		ねぎ				591	720		
		夏野菜のみそ汁		生あげ みそ		にんじん ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ なす			25.5	30.3		
		ひじきの炒め煮		豚肉	ひじき 大豆	さやいんげん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	油	2.0	2.6		

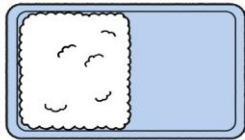
日 曜		献立名	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
			牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖			6群 油脂
16	木	ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間の野菜です。									
		○	黒糖パン	牛乳			黒糖パン		572	718	
			豆乳コーンクリームスープ	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	えだまめ 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	シチュールウ	23.3	28.2
			ズッキーニのソテー	魚肉ソーセージ		にんじん	キャベツ ズッキーニ 玉ねぎ		油	2.3	2.9
17	金	【ミネドン給食】今月の食材は「きゅうり」です。美祢市でとれたおいしい食材をよく味わって食べましょう。									
		○	夏野菜カレー	豚肉	牛乳	青ピーマン にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす	米 麦	油 カレールウ	655	787
			きゅうりとツナのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	21.0	24.5
			冷凍みかん				冷凍みかん			2.1	2.6

* この献立表は、「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・秋吉小・伊佐中・厚保中・大嶺中・秋芳中・美祢分教室」の統一献立です。
給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。
* 材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。
* 学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

夏休みに挑戦！ 基本の弁当の詰め方

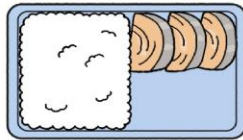
弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。料理が偏らないように隙間なく詰めましょう。また、夏場の弁当づくりは、特に衛生面に気をつけましょう。

1 ごはんを詰める



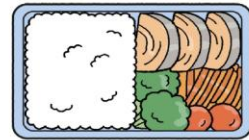
ごはんは、温かいうち詰めて冷まします。

2 主菜を詰める



冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。

3 副菜を詰める



形がととのいにくいものや味がうつりやすいものはアルミカップなどを利用しましょう。

見て美しい！ 食べておいしい！ 彩りおかず

弁当は、彩りを考えて、おかずを決めると、おいしいような見た目になります。



赤	緑	黄・白	茶・黒
ミニトマト	ゆでブロッコリー	とうもろこしのミートボール	しいたけのバター焼き
焼きパプリカ	さやいんげんのごまあえ	粉ふきいも	ひじきの煮物
にんじんサラダ	青菜のおひたし	かぼちゃの煮物	煮豆