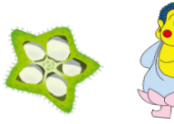
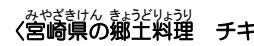




令和8年 7月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

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		美東小	美東中	
				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 いち・砂糖	6群 油脂			
1	水	中華丼	○	豚肉 うずら卵 いか かまぼこ	県産牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ きくらげ しょうが	もやし 市内産米 県産麦 でんぶ	油 ごま油	569 21.2 1.1	702 25.5 1.4	
		フルーツ杏仁				みかん 黄桃 パイナップル	杏仁豆腐					
2	木	黒糖きなこ蒸しパン	○	きなこ	県産牛乳			蒸しパンミックス 黒糖		636 24.6 1.7	789 30.1 2.0	
		夏野菜のミートソースパグティ		牛肉 豚肉 レンズ豆		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし にんにく	スパゲティ	オリーブ油			
		ほうれんそうのサラダ		鶏肉		ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油			
3	金	麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		602 27.5 2.1	738 33.4 2.7	
		いわしの甘露煮		いわしの甘露煮								
		昆布和え			塩昆布	こまつな にんじん	キャベツ		ごま			
		なすのみそ汁		県産豆腐 油揚げ 県産麦みそ		にんじん 菜ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ					
6	月	豆乳パン	○	豆乳	県産牛乳			パン		680 31.5 3.0	790 36.5 3.7	
		キャベツのレモンサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり アスパラガス レモン	砂糖	油			
		ラビオリのトマトスープ		ラビオリ ベーコン	鶏肉 大豆	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油			
		ヨーグルト			県産ヨーグルト							
7	火	 きせつ ぎょうじ たなばた ＜季節の行事 セタ＞ セタには、よぞらのあまがわにみたて、そうめんを食べる風習があります。 給食では、うおそうめんであまがわを、オクラで星を表現します。 										
		枝豆ゆかりご飯	○		県産牛乳		えだまめ ゆかり	市内産米 県産麦			575 28.2 2.2	728 35.6 3.2
		星形ハンバーグ		星形ハンバーグ								
		スターサラダ				にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油			
		魚そうめん汁		魚そうめん 鶏肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん オクラ しいたけ					
8	水	 おきなわけん きょうどりょうり ＜沖縄県の郷土料理 ゴーヤチャンプルー＞ ゴーヤチャンプルーは、豚肉と豆腐、卵、ゴーヤなどを炒めた料理です。 「チャンプルー」は、沖縄の方言で「混ぜこぜにした」という意味です。 ゴーヤは、苦みのある野菜ですが、この苦み成分には、胃の粘膜を保護し消化を助ける効果があります。 										
		麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦			614 29.3 1.2	743 35.6 1.6
		ゴーヤチャンプルー		県産豆腐 卵 豚肉 かつお節		ゴーヤ にんじん	たまねぎ もやし	砂糖	ごま油			
		もずく汁		鶏肉 油揚げ	もずく	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ					
		シークワーサーゼリー						シークワーサーゼリー				
9	木	麦ご飯 納豆	○		県産牛乳 納豆			市内産米 県産麦		631 32.2 2.1	770 38.5 2.6	
		あじフライ		あじフライ					揚げ油			
		キャベツのソース炒め		平天	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油			
		キムチ汁		生揚げ 県産麦みそ		にんじん 菜ねぎ	はくさい たまねぎ はくさいキムチ えのきたけ	じゃがいも				

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		美東小	美東中
			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		
10 金	 くこぶっちゃん給食 ☆オクラ☆ オクラのねばねばした成分は、食物繊維です。 血糖値の上昇を抑えてくれる働きがあります。 		マグロ水煮	県産牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	市内産米	油	571 23.3 1.6	700 28.5 1.9
	ツナライス	○								
	ブチブチサラダ			パルメ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
	オクラと卵のとろとろスープ		卵 鶏肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ オクラ	じゃがいも			
13 月	 く世界の料理 ラタトゥイユ ～フランス～ ラタトゥイユは、フランス南部の郷土料理です。 夏に旬を迎えるなすやズッキーニ、パプリカ、たまねぎ、トマトを煮込んだ料理です。 			県産牛乳			パン りんごジャム		649 27.2 2.7	804 33.3 3.7
	パン りんごジャム	○								
	チキンソテー		鶏肉							
	ラタトゥイユ		ベーコン		トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく		オリーブ油		
	コンソメスープ		ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	じゃがいも			
14 火	 麦ご飯 さけのマヨネーズ焼き カラフルサラダ ビーフンスープ	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		576 26.8 1.5	702 32.6 1.7
			さけ		たまねぎ			ノンエッグマヨネーズ		
					にんじん	キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし	砂糖	油		
			豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	ビーフン	ごま油		
15 水	 麦ご飯 のりの佃煮 いわしの生姜煮 (中学校のみ) 塩肉じゃが 切り干し大根のごま酢和え	○		県産牛乳 のりの佃煮			市内産米 県産麦		590 23.5 1.4	823 33.5 2.3
			いわしの生姜煮 (中学校のみ)							
			豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油		
					こまつな にんじん	きゅうり 切り干し大根	砂糖	ごま		
16 木	 く季節の食材 すいか すいかのほとんどが水分で、「カリウム」が多く含まれています。 余分な塩分を身体の外に出してくれます。 			県産牛乳	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ なす ズッキーニ しょうが	市内産米 県産麦 じゃがいも	カレー粉 油	669 22.9 2.3	808 27.4 3.1
	夏野菜カレーライス	○	豚肉 レンズ豆							
	海藻サラダ		マグロ水煮	海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油		
	スイカ					スイカ				
17 金	 く宮崎県の郷土料理 チキン南蛮 チキン南蛮は、宮崎県延岡市発祥と言われています。チキン南蛮は、戦国時代に来日したポルトガル人により もたらされた「南蛮漬」が由来になっています。			県産牛乳			市内産米 県産麦		682 27.8 2.6	836 33.6 3.2
	 麦ご飯 チキン南蛮 1食ノンエッグタルタルソース ピーマンのじゃこ炒め かぼちゃのみそ汁	○								
			鶏肉				でんぶん 砂糖	揚げ油		
								ノンエッグタルタル ソース		
			平天	しらす干し	ピーマン にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油		
			県産豆腐 油揚げ 県 産みそ		かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ				

*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。

