



令和8年

7月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
	しゅしよく のみのもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー だいこんのそくせきづけ すいぎょうぎスープ	ぶたにく ぎょうぎ	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん にら	たけのこ もやし しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ しいたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	617 775	23.7 28.9	21.5 25.7	1.4 1.7
2 木	ブランコッペ ぎゅうにゅう	ポテトのそぼろあんかけ たまねぎとかいそうのサラダ はるさめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	グリーンピース ブロッコリー にんじん にら	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし ねぎ	パン フライドポテト さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	688 862	20.6 25.0	29.1 35.8	1.6 2.2
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	半夏生(はんげしょう)献立 たこめしのぐ とりにくのみそやき なつのめぐみじる	たこ ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	ごぼう しいたけ えだまめ しょうが とうがん	ごはん さとう はちみつ こんにやく じゃがいも	あぶら	615 762	35.6 42.8	17.6 20.4	2.4 3.0
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご だいずのごもくに きびのつみなじる	あつやきたまご だいず あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	ごはん こんにやく さとう すいとん じゃがいも	あぶら	611 768	24.3 29.7	18.1 21.3	2.2 2.8
7 火	ロールパン ぎゅうにゅう	七夕献立 ほしのハンバーグデミグラスソース レインボーサラダ たなばたスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー オクラ こまつな	りんご キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし たまねぎ	パン さとう こめコマカロニ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	644 790	28.1 33.9	22.9 27.4	3.1 3.9
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	世界の味でキックオフ「メキシコ」 メキシカンピラフのぐ トルティーヤチップスサラダ ポソレ	ウインナー ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	パブリカ ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン レタス	ごはん トルティーヤチップス	あぶら ドレッシング	605 762	19.6 23.2	21.6 25.5	2.3 3.0
9 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	がんばって食べようセレクトメニュー「なす」 なすいりマーボーラーメン(にこみ) ポークシューマイ(こ①小②中③) パンサンスー	ぶたにく とうふ ポークシューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ なす ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン ラーメンのめん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	621 764	25.8 31.0	20.9 24.6	2.9 3.8
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー こんにやくサラダ マスカットゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ にがうり りんご もやし きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも こんにやく ゼリー	あぶら カレールウ ごまあぶら	666 831	20.9 25.0	20.2 24.0	2.8 3.5
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらゆうあんやき こうみづけ キムチーズにくじゃが	さわらゆうあんやき ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ はくさいキムチ	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	687 867	32.3 40.1	22.0 26.3	1.8 2.2
14 火	くろパン ぎゅうにゅう	かきあげ なつやさいみそにこみうどん あおなともやしのいそかあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり	にんじん かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう	ねぎ しいたけ なす キャベツ もやし かきあげ	パン うどん	ごまあぶら あぶら	618 777	24.4 30.1	26.5 31.6	2.6 3.3
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのごぼうのシャキシャキどんのぐ びりからきゅうり やさいたつぷりみそしる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん しらたき さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	601 752	23.0 30.1	19.3 23.1	2.1 2.5
16 木	ゆめロール ジョア(プレーン)	ヤンニョムチキン(こ①小②中) まめもやしのナムル サンラータンスープ カットパイ	とりにく とうふ ぶたにく	ジョア	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ だいずもやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ パイナップル	パン かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	630 791	32.4 40.6	19.6 25.6	2.3 3.0



◎献立は都合で変更になることがあります。
◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎野菜サラダは、すべて熱処理をしています。
◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段；小学校
下段；中学校

献立紹介

夏を元気にのりきる秘訣をお伝えします！

梅雨が明けると、夏本番！！今月の給食目標は「暑さに負けない体をつくろう」です。給食では、暑い夏に負けないように、夏野菜をたくさん提供します。また、給食時訪問や食育の日の動画でも、夏を元気にのりきる秘訣をお伝えする予定です。



7日は七夕献立です。

七夕は7月7日の夜に、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が年に1度だけ会うことができるという、伝説に基づいた星祭りの行事です。7日の給食は七夕スープにしました。千切りにした野菜を天の川に見立て、星型のマカロニやオクラを入れてみました。ハンバーグも星型ですよ。

3日は半夏生献立です。

半夏生は、田んぼに苗を植え終わるころのことをいいます。昔の人は、この日を目安に田植えが終わるように計画をしていたそうです。半夏生には、たこを食べる風習があります。稲が、たこの8本の足のようになりしっかりと根を張り、元気に育ち、豊作になりますようにという気持ちで込められているそうです。千代田町のお米も元気にそだって、豊作になるといいですね。

9日は、メキシコの料理を提供します。

ここでは、「ポソレ」について紹介します。「ポソレ」はメキシコで昔から食べられている、とうもろこしのはいたスープです。本場メキシコでは、日本で食べられているものより、大きくて白いとうもろこしを使って作ります。また、食べる直前にスープにレモンをしぼるのも特徴です。この日は、給食センターでレモンをつかって味付けをして、みなさんにお届けします。