

令和8年7月

中学校給食献立表 (B ブロック)

第一中学校・庭窪中学校・八雲中学校・梶中学校・
大久保中学校・錦中学校・樟風中学校

実施日	献立名	食 品 名	実 施 日	献立名	食 品 名
7/1 水	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ 和風スパゲティ ごまドレッシング和え コンソメスープ	【ロールパン 【豚もも肉・水煮大豆・じゃがいも・トマト缶詰・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・コンソメ・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・スパゲティ・たまねぎ・しめじ・にんじん・にんにく・有塩バター・こいくちしょうゆ・みりん・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・キャベツ・きゅうり・にんじん・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・上白糖 【たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・セロリー・パセリ・コンソメ・食塩・こしょう混合	7/9 木	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き みそおでん 白菜のおひたし すまし汁	【精白米 【さわら・たまねぎ・白いりごま・にんにく・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・綿実油・一味唐辛子 【豚もも肉・平天・だいこん・にんじん・さやいんげん・白みそ・テンメンジャン・こいくちしょうゆ・削り節 【はくさい・えのきたけ・きざみ揚げ・こいくちしょうゆ・みりん・削り節 【麩・こまつな・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩
7/2 木	たきこみごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 夏野菜のかきあげ 小松菜のおひたし すまし汁	【精白米・きざみ揚げ・にんじん・ごぼう・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・削り節 【豚もも肉・たまねぎ・しょうが・綿実油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉 【たまねぎ・焼き竹輪・西洋かぼちゃ・青ピーマン・薄力粉・食塩・なたね油 【こまつな・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん 【豆腐・たまねぎ・乾燥わかめ・うすくちしょうゆ・削り節・みりん・食塩・だし昆布	7/10 金	ビーフピラフ 牛乳 チヂミ とりすき ゴーヤの和え物 わかめスープ	【精白米・牛ひき肉・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・コーン・綿実油・コンソメ・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【チヂミ・なたね油 【鶏もも肉皮なし・糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【ツナ油漬・キャベツ・きゅうり・にがうり・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩 【たまねぎ・乾燥わかめ・白いりごま・中華スープ・食塩・こしょう混合
7/3 金	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 春雨チャブチエ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	【精白米 【鮭・料理酒・綿実油・食塩 【豚ひき肉・はるさめ・にんじん・にら・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・上白糖・中華スープ 【きゅうり・乾燥わかめ・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【じゃがいも・だいこん・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	7/13 月	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 肉だんご オレンジゼリー みそ汁	【精白米 【豚もも肉・つきこんにゃく・白菜キムチ・はくさい・にら・白いりごま・綿実油・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・こしょう混合 【肉だんご 【オレンジゼリー 【きざみ揚げ・キャベツ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
7/6 月	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ひじきの炒め煮 きゅうりのごま和え 白菜スープ	【精白米 【豚もも肉・つきこんにゃく・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・にら・ごま油・しょうが・にんにく・白いりごま・こいくちしょうゆ・赤みそ・上白糖・トウバンジャン 【豚もも肉・つきこんにゃく・にんじん・ほしひじき・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【きゅうり・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【はくさい・にんじん・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合	7/14 火	コーンピラフ 牛乳 あじのカレームニエル ビーフソテー フレンチサラダ コンソメスープ	【精白米・たまねぎ・コーン・にんじん・有塩バター・コンソメ・食塩・こしょう混合 【あじ・薄力粉・綿実油・カレー粉・食塩・こしょう混合 【豚ひき肉・ビーフン・しめじ・にんじん・うすくちしょうゆ・中華スープ・食塩・こしょう混合 【キャベツ・きゅうり・乾燥わかめ・しょうが・米酢・オリーブ油・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・こしょう混合 【たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・パセリ・コンソメ・食塩・こしょう混合
7/7 火	赤しそごはん 牛乳 照焼きハンバーグ ポイルキャベツ フライドポテト 青りんごゼリー すまし汁	【精白米・赤しそふりかけ 【ハンバーグ・綿実油・エリンギ・えのきたけ・えだまめ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・片栗粉 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【じゃがいも・なたね油・食塩 【青りんごゼリー 【鶏もも肉皮なし・ビーフン・はくさい・にんじん・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	7/15 水	ロールパン 牛乳 ベベロンチーニ 揚げしゅうまい 切干大根のサラダ ミネストローネ	【ロールパン 【スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・なす・青ピーマン・にんにく・うすくちしょうゆ・オリーブ油・食塩・こしょう混合・一味唐辛子 【ポークシューマイ・なたね油 【ツナ油漬・きゅうり・切干しだいこん・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・ごま油 【水煮大豆・鶏もも肉皮なし・トマト缶詰・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合
7/8 水	ロールパン 牛乳 なすのミートサンド マカロニソテー 大学芋 コンソメスープ	【ロールパン 【豚ひき肉・牛ひき肉・ベーコン・たまねぎ・なす・にんじん・青ピーマン・にんにく・綿実油・ケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・上白糖・とんかつソース・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・ペンネ・たまねぎ・エリンギ・にんじん・にんにく・オリーブ油・コンソメ・こしょう混合 【さつまいも・上白糖・なたね油・こいくちしょうゆ・黒いりごま 【じゃがいも・たまねぎ・にんじん・セロリー・パセリ・コンソメ・食塩・こしょう混合	7/16 木	玄米ごはん 牛乳 夏野菜カレー コロッケ キャベツと昆布の即席漬け パイン缶	【精白米・発芽玄米 【豚もも肉・たまねぎ・にんじん・ズッキーニ・青ピーマン・トマト缶詰・にんにく・食塩・カレーフレーク・綿実油 【コロッケ(牛肉)・なたね油 【キャベツ・刻み昆布・こいくちしょうゆ・食塩 【パイン缶

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	813	32.6	22.8	327	110	2.9	4	269	0.64	0.55	31	4.6	3.7

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。
 ※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいたします。
 ※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。 TEL 06-6995-3156