

令和8年度 7月分 中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
1 水	減量ごはん 牛乳 きざみうどん ひじき豆 いかの天ぷら ミニフィッシュ	減量ごはん うどん サラダ油 天ぷら油	牛乳 大豆 うすあげ ひじき ミニフィッシュ ちくわ 鶏肉 いかの天ぷら	こんにゃく ごぼう にんじん 青ねぎ
2 木	たこ飯 発酵乳 田舎汁 豆腐野菜ナゲット キャベツの炒め煮	アルファ化米 クリスタル 里いも サラダ油	発酵乳 たこ うすあげ 豆腐 かまぼこ 平天 みそ 豆腐野菜ナゲット	乾燥大根葉 キャベツ ごぼう たまねぎ ホールコーン 有機にんじん 青ねぎ しいたけ
3 金	ごはん 牛乳 ワンタンスープ ユーリンチー きゅうりの中華和え ふりかけ	ごはん ワンタン皮 片栗粉 ごま油 天ぷら油	牛乳 まぐろ油漬 ハム 鶏肉	きゅうり 土しょうが たけのこ たまねぎ にんじん 白ねぎ 青ねぎ 白菜 もやし
6 月	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのコンソメ ドライカレー 海藻サラダ	麦ごはん 小麦粉 サラダ油	牛乳 海藻ミックス 合ミンチ ベーコン サラダチキン	かぼちゃ キャベツ きゅうり 土しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン しめじ ケチャップ 粉パセリ
7 火	ごはん 発酵乳 にゅうめん汁 太刀魚の竜田揚げ 豆腐おかか炒め セタデザート	ごはん そうめん 白ごま ごま油 天ぷら油	発酵乳 豆腐 花かつお 星形かまぼこ 太刀魚の竜田揚げ	三度豆 豆腐 土しょうが 白菜 大根 にんじん 青ねぎ しめじ
8 水	食パン 牛乳 なすとトマトのサマーパスタ フルーツ寒天 バジルチキン	食パン スパゲティー じゃがいも オリーブ油	牛乳 まぐろ油漬 ベーコン 鶏肉	ズッキーニ たまねぎ トマト なす にんじん にんにく パセリ みかん 黄桃 パイン 寒天 ケチャップ バジルペースト
ときめき	ごはん にらとチンゲンサイの春雨スープ 牛肉と夏野菜の甘酢あん もやしのナムル	ごはん 片栗粉 春雨 ごま ごま油 サラダ油	牛肉 ハム	土しょうが たまねぎ チンゲンサイ ホールコーン なす にんじん にんにく パプリカ 太もやし にら しいたけ
10 金	ごはん 牛乳 すき焼き チキンときゅうりの酢の物 あじフライ	ごはん ふ サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆腐 わかめ あじ 牛肉 サラダチキン	こんにゃく きゅうり ごぼう たまねぎ 白ねぎ 青ねぎ 白菜 えのきたけ
13 月	食パン 牛乳 野菜の洋風煮 豚肉とズッキーニの炒め物 にんじんときゅうりのラペ	食パン じゃがいも オリーブ油 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 まぐろ油漬 豚肉 ウインナー	キャベツ きゅうり ズッキーニ たまねぎ ホールコーン にんじん パプリカ 粉パセリ
14 火	玄米ごはん 牛乳 冬瓜のエスニックスープ ガパオライス たららのバジルフライ 冷凍パイン	玄米ごはん サラダ油 天ぷら油	牛乳 ベーコン 鶏ミンチ たららのバジルフライ	土しょうが たまねぎ とうがん にんじん にんにく ピーマン パプリカ もやし 白ねぎ レモン汁 バジルペースト パイン
15 水	減量ごはん 牛乳 富士宮焼きそば風スパゲティー ひじきとじゃこの炒り煮 大根とコーンのサラダ	減量ごはん スパゲティー サラダ油	牛乳 青のり ひじき 削り粉 ちりめんじゃこ ちくわ 豚肉	こんにゃく キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ ホールコーン にんじん もやし

食品名称	アレルギー
あじ	小麦
いかの天ぷら	小麦 いか
たららのバジルフライ	小麦 大豆
太刀魚の竜田揚げ	小麦 大豆
豆腐野菜ナゲット	小麦 大豆 豚肉
ソース	大豆 りんご
そうめん	小麦

(7月分給食予定回数11回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
830Kcal	31.1g	総エネルギー 30%以下	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	
今月の栄養量	754	28.6	29	322	3.4	213	0.45	0.45	32



ときめき給食の紹介



★7月9日「夏バテ知らず！薬膳パワーごはん！」

薬膳とは、季節や体調に合わせて食材を組み合わせる食事のことです。夏の薬膳は、「身体にこもった熱を冷ます」「汗で失われた水分を補う」「胃腸のはたらきを整える」ことが基本です。夏野菜には、水分やカリウムが豊富で、体温を調整してくれます。酢には、胃腸を刺激し消化吸収をサポートしたり、腸内環境を整える効果があります。しっかり食べて夏バテを予防しましょう。



泉大津市独自の給食費のしくみ



物価高騰に伴い食材費が高騰するなか、国・府の交付金で賄いきれない食材費の増加分を保護者負担とせず、市費で負担することで、安全・安心して美味しいこだわりの給食を提供しています。



食育の日献立

★7月15日(水)



静岡県の郷土料理「富士宮焼きそば」

静岡県のご当地グルメです。いわしの削り粉を使うので魚介のうまみが効いています。給食では、スパゲッティーを使うため「富士宮焼きそば風スパゲティー」という名前で登場します。

	従来	R5～	R8～
国費			物価高騰増加分
市費	食材費のうち市費で賄えずな部分を おかずなどの光費を賄う	米代	米代
県費	光熱費 人件費等	光熱費 人件費等	光熱費 人件費等
市費	食材費 (給食費)	食材費 (給食費)	0 食料費 (給食費)
	小・中	小・中	小・中

※物価高騰増加分の一部に対し物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しています。