

食事で暑さに負けない
体をつくろう！

令和8年度

7月献立表

串本町学校給食センター

曜日	献立名		主な使用材料名			エネルギー	
			血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1 水		鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳	にんにく	米 さとう でんぶん 油	628	822
		おからの炒り煮		おから にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さとう		
		けんちん汁	あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな	さといも		
2 木		魚の西京焼き	はまち 西京漬けのもと(みそ) 牛乳		米 西京漬けのもと(さとう)	586	742
		ポン酢和え	かつおぶし	きゅうり きゃべつ にんじん ゆず果汁	さとう ごま		
		大根の旨煮	ぶた肉	しょうが ほししいたけ にんじん だいこん いんげん	さとう		
3 金		ポークチャップ	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ しめじ ビーマン	米 さとう でんぶん	585	731
		大豆のカレー炒め	大豆 とりひき肉	えだまめ 玉ねぎ	さとう カレールウ		
		ジャーマンスープ	ウインナー	もやし ほうれんそう	じゃがいも		
6 月		豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	にんじん ごぼう 玉ねぎ いんげん	米 さとう	559	703
		きゅうりもみ	わかめ	きゅうり きゃべつ	さとう		
		なすのみそ汁	あぶらあげ みそ	なす 玉ねぎ ねぎ			
7 火		かきまぜ	とり肉 牛乳	にんじん こんにゃく グリンピース ししだけ	米 さとう	575	737
		星型ハンバーグ	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉)	ハンバーグ(玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが)	ハンバーグ(でんぶん・さとう・油)		
		すまし汁 セタゼリー	とうふ	にんじん だいこん おくら	たなばたゼリー		
8 水		肉じゃが	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ えだまめ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	606	749
		ごま和え		ほうれんそう きゃべつ にんじん コーン	さとう ごま		
		竹輪のお好み揚げ	ちくわ かつおぶし あおのり		こむぎこ 油		
9 木		鶏肉の南蛮漬け	とり肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン	米 さとう でんぶん 油	613	764
		三色和え		こまつな もやし にんじん			
		豆腐スープ	とうふ	にんじん はくさい にら			
10 金		豚丼	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	米 さとう	622	769
		ひじきのツナマヨサラダ	ひじき ツナ	きゃべつ きゅうり にんじん	マヨネーズ		
13 月		鶏肉の中華風	とり肉 みそ 牛乳		米 さとう ごま油	541	702
		和風サラダ	こんぶ かつおぶし	きゃべつ にんじん きゅうり コーン	さとう 油		
		春雨スープ		にんじん チンゲンサイ ししいたけ	はるさめ		
14 火		ガバオライス風	ぶたひき肉 大豆 牛乳	玉ねぎ パプリカ ビーマン にんにく	米 さとう ごま油	651	805
		ブロッコリーサラダ	ハム	にんじん ブロッコリー きゃべつ コーン	さとう 油		
15 水		魚のフライ	しいら 牛乳		米 こむぎこ パンこ 油	621	771
		もやしとにらの和え物		にら もやし	さとう ごま油 ごま		
		具だくさんみそ汁	みそ	はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
16 木		夏野菜カレーライス	とり肉 牛乳	しょうが にんにく スキニーニ なす 玉ねぎ かぼちゃ	米 じゃがいも カレールウ	668	826
		枝豆とツナのマヨサラダ	ツナ	にんじん えだまめ きゃべつ きゅうり レモン果汁	さとう マヨネーズ		

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを



----- 夏を元気に過ごすための 夏 ば て 対 策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。