



7がつ よていこんだてひょう

高浜町教育委員会 令和8年度

月	火	水	木	金
<p>今日の地場産食材 (福井県産)</p> <p>米 麦 煮干し あじ とびうお かぼちゃ じゃがいも たまねぎ にんにく しいたけ 梅干し 梅ジャム 越のルビーピューレ</p>	<p>1</p> <p>れいとうみかん </p> <p>キーマカレー しょくパン </p> <p>やさいの コンソメスープ </p>	<p>2</p> <p>キャベツの ごまあえ </p> <p>ユーリンチー (2こ)</p> <p>ごはん なつやさいの みそしる </p>	<p>3</p> <p>もやしとこまつなの ちゅうかサラダ </p> <p>キャベツと にくだんごの スープ </p>	
<p>6</p> <p>じゃがピー </p> <p>とりにくの うめジャムやき</p> <p>むぎごはん きりぼし だいこんの みそしる </p>	<p>7</p> <p>たなばたデザート </p> <p>りっちゃんのサラダ</p> <p>そばろごはん たなばた うどん </p> <p>七夕給食</p>	<p>8</p> <p>ナムル </p> <p>のせる にくいため</p> <p>ピビンバ わかめ (むぎごはん) スープ </p>	<p>9</p> <p>きゅうりと わかめの ツナあえ あじの さくら干し </p> <p>ごはん かぼちゃの そばろに </p> <p>歯っぴー給食</p>	<p>10</p> <p>おかかふりかけ </p> <p>こまつなど ウインナーの ソーテー ゴーヤいり あおのり ポテトビーンズ</p> <p>むぎごはん とうがん スープ </p>
<p>13</p> <p>きりぼしの いために ピーマンの にくづめ </p> <p>(いっしょくけチャップ)</p> <p>むぎごはん じゃがいもの みそしる </p>	<p>14</p> <p>あじつけのり </p> <p>はるさめの すのもの とびうおの しおこうじからあげ</p> <p>ごはん かぼちゃの みそしる </p>	<p>15</p> <p>キャベツの いためもの </p> <p>オムレツ</p> <p>むぎごはん だいずの ミートソースに </p> <p>アイアン給食</p>	<p>16</p> <p>フルーツしげたま</p> <p>こめこのなつやさいカレーライス</p> <p>(ごはん) (ルウ) </p>	<p>17</p> <p>終業式</p>

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

**朝ごはんは必ず
食べましょう。**

1日を元気にスタート
するための大切な
エネルギー源です。

**夏野菜をしっかり
食べましょう。**

ビタミン類をたっぷり
含み、水分補給にも
役立ちます。

**こまめに水分を
とりましょう。**

汗をたくさんかいたときは、
スポーツドリンクなどで塩分も
一緒にとるようにします。

**冷たい物は、
ほどほどにしましょう。**

甘くて冷たい物を取りすぎると、
食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。

夏休み中も、規則正しい生活を
心がけましょう。

★2学期の給食は
8月26日(水) から始まります。



※給食に関するお問い合わせは、給食センターでも承っております。

令和8年 7月献立材料表①

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1 水	食パン	乳	小麦粉 マーガリン さとう		530kcal 23.3g 19.7g 72.3g 2.6g
	(代替:麦コッペ)		小麦粉 黒糖 さとう		
	キーマカレー	豚肉 大豆	六条大麦カレールウ 米油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 麴のルビービュレ	
	(六条大麦カレールウ)		パーム油 ベに油 大麦粉 さとう 片栗粉	たまねぎ トマト バイナップル果汁 マンゴー果汁 パパイア果汁	
	野菜のコンソメスープ	ベーコン(乳卵なし)	じゃがいも	キャベツ コーン 小松菜 にんじん	
	冷凍みかん			みかん	
	牛乳	牛乳			
2 木	ごはん		米		584kcal 27.9g 15.1g 89.4g 2.4g
	油淋鶏(ユーリンチー)	鶏肉	片栗粉 さとう ごま油	ねぎ しょうが にんにく	
	キャベツのごまあえ		さとう ごま	キャベツ もやし にんじん	
	夏野菜のみそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ なす たまねぎ えのき	
	牛乳	牛乳			
3 金	梅チャーハン	豚肉	米 ごま油	たまねぎ ねぎ 梅肉	511kcal 20.2g 13.8g 79.6g 2.6g
	もやしと小松菜の中華サラダ		さとう ごま油	もやし 小松菜 コーン	
	キャベツと肉団子のスープ	肉団子	春雨	キャベツ にんじん しいたけ	
	牛乳	牛乳			
6 月	麦ごはん		米 麦		615kcal 25.6g 20.2g 89.0g 2.1g
	鶏肉の梅ジャム焼き	鶏肉		梅ジャム しょうが にんにく	
	じゃがピー		じゃがいも 米油	ピーマン	
	切干大根のみそ汁	油揚げ みそ		切干大根 たまねぎ 小松菜 にんじん	
	牛乳	牛乳			
7 火	そばろごはん	鶏肉	米 米油 さとう	たまねぎ ピーマン	596kcal 22.0g 14.8g 95.9g 2.1g
	りっちゃんのサラダ	チキンハム(乳卵なし) 糸かつお 塩昆布	米油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
	七夕うどん	なると(乳卵なし)	お米うどん	オクラ にんじん しいたけ	
	きらきら餅	寒天	さとう 加工でんぷん	みかん	
	牛乳	牛乳			
8 水	ビビンバ				504kcal 23.6g 13.1g 76.8g 2.1g
	麦ごはん		米 麦		
	肉炒め	豚肉 みそ	米油 さとう	にんにく ねぎ	
	ナムル		ごま油	小松菜 もやし にんじん	
	わかめスープ	カットわかめ 豆腐	ごま油	たまねぎ しいたけ コーン	
	牛乳	牛乳			

令和8年 7月献立材料表②

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
9 木	ごはん		米		665kcal 28.9g 19.1g 110.1g 2.1g
	あじのさくら干し	あじ	さとう		
	(代替:国産鶏と根菜のつくね)	鶏肉	パン粉 片栗粉 豚脂 さとう ごま油	たまねぎ れんこん ごぼう 里芋	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉	こんにやく 米油 さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが	
	きゅうりとわかめのツナあえ	カットわかめ ツナフレーク	さとう	きゅうり	
	牛乳	牛乳			
10 金	麦ごはん		米 麦		572kcal 20.7g 17.8g 89.8g 2.1g
	ゴーヤ入り青のりポテトビーンズ	大豆 青のり	じゃがいも 片栗粉 米油	ゴーヤ	
	小松菜とウインナーのソテー	ポークウインナー(乳卵なし)	米油	小松菜 もやし コーン	
	冬瓜スープ	鶏ささみ	片栗粉	冬瓜 たまねぎ にんじん	
	おかかふりかけ	かつおぶし のり	さとう コーンスターチ		
	牛乳				
13 月	麦ごはん		米 麦		573kcal 21.3g 16.4g 90.2g 1.9g
	ピーマンの肉詰め(一食ケチャップ)	牛肉 豚肉	牛脂 さとう 片栗粉 パン粉 なたね油	ピーマン たまねぎ	
	切干の炒め煮	油揚げ 昆布	さとう	切干大根	
	じゃがいものみそ汁	みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ	
	牛乳	牛乳			
14 火	ごはん		米		628kcal 26.1g 16.6g 98.9g 2.2g
	とびうおの塩こうじから揚げ	とびうお	塩こうじ 米粉 片栗粉 米油		
	(代替:チキンカツ)	鶏肉 大豆粉	パン粉 小麦粉 加工でんぷん さとう 米油		
	春雨の酢の物	チキンハム(乳卵なし)	春雨 さとう	きゅうり	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ たまねぎ しいたけ	
	味付けのり	のり			
	牛乳	牛乳			
15 水	麦ごはん		米 麦		642kcal 26.1g 21.1g 107.4g 1.8g
	大豆のミートソース煮	豚肉 大豆	じゃがいも 米油 米粉	たまねぎ ピーマン しいたけ にんにく	
	オムレツ	卵	コーンスターチ さとう 大豆油		
	(代替:国産鶏の豆腐入りバーグ)	鶏肉 豆腐	片栗粉 豚脂 植物油 さとう	たまねぎ	
	キャベツの炒めもの	ベーコン(乳卵なし)	米油	キャベツ にんじん コーン	
	牛乳	牛乳			
16 木	米粉の夏野菜カレーライス				654kcal 21.7g 14.3g 116.1g 2.1g
	ごはん		米		
	カレールウ	鶏肉 豆乳	マーガリン(乳なし) 米粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン なす しょうが にんにく りんごビュレ 麺の4ビュレ	
	フルーツ白玉		白玉団子 さとう	黄桃 みかん	
	牛乳	牛乳			

※予定している食材が変更になることがあります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。