



# 7月 予定献立表

高浜町教育委員会 令和8年度

月	火	水	木	金
<p>今月の地場産食材 (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>冷凍みかん</p> <p>キーマカレー</p> <p>食パン</p> <p>野菜のコンソメスープ</p>	<p>2</p> <p>キャベツのごまあえ</p> <p>ユーリンチー (2個)</p> <p>ごはん</p> <p>夏野菜のみそ汁</p>	<p>3</p> <p>もやしと小松菜の中華サラダ</p> <p>梅チャーハン</p> <p>キャベツと肉団子のスープ</p>
<p>6</p> <p>じゃがピー</p> <p>鶏肉の梅ジャム焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>切干大根のみそ汁</p>	<p>7</p> <p>セタデザート</p> <p>りっちゃんのサラダ</p> <p>そばろごはん</p> <p>セタうどん</p> <p>セタ給食</p>	<p>8</p> <p>ナムル</p> <p>肉炒め</p> <p>のせる</p> <p>ピビンバ (麦ごはん)</p> <p>わかめスープ</p>	<p>9</p> <p>きゅうりとわかめのツナあえ</p> <p>あじのさくら干し</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのそばろ煮</p> <p>歯っぴー給食</p>	<p>10</p> <p>おかかふりかけ</p> <p>小松菜とウインナーのソテー</p> <p>ゴーヤ入り青のりポテトビーンズ</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜スープ</p>
<p>13</p> <p>切干の炒め煮</p> <p>ピーマンの肉詰め (一食ケチャップ)</p> <p>麦ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>14</p> <p>味付けのり</p> <p>春雨の酢の物</p> <p>とびうおの塩こうじから揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>	<p>15</p> <p>キャベツの炒めもの</p> <p>オムレツ</p> <p>麦ごはん</p> <p>大豆のミートソース煮</p> <p>アイアン給食</p>	<p>16</p> <p>フルーツ白庄</p> <p>米粉の夏野菜カレーライス</p> <p>(ごはん)</p> <p>(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

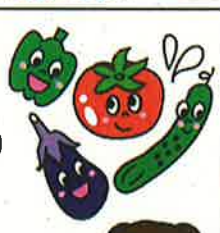
**朝ごはんは必ず食べましょう。**

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		684kcal 29.5g 23.9g 96.3g 3.5g
	(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 麵のルビービュレ	
	(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 ハルビヤ果汁	
	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		704kcal 32.6g 16.8g 112.4g 3.1g
	油淋鶏(ユウリンチー)	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	628kcal 24.3g 15.8g 100.9g 3.5g
	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		764kcal 31.4g 24.2g 112.3g 2.7g
	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	そぼろごはん	鶏肉	米 米油 さとう	たまねぎ ピーマン	720kcal 26.5g 16.8g 118.5g 2.8g
	りっちゃんのサラダ	チキンハム(乳卵なし) 系かつお 塩昆布	米油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
	セタうどん	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				616kcal 28.5g 14.8g 96.8g 2.7g
	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		804kcal 32.8g 21.5g 138.8g 2.3g
	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		702kcal 24.4g 21.0g 113.4g 2.5g
	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		697kcal 24.9g 18.5g 113.4g 2.4g
	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		795kcal 37.2g 19.3g 124.2g 2.9g
	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		789kcal 31.3g 24.9g 136.2g 2.3g
	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				808kcal 25.5g 16.1g 147.1g 2.5g
	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 越の卵ビュレ	
	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。