



7月の給食献立表



令和8年度

小川町学校給食センター

日	曜	献立名				材 料 名			栄養量			
		主 食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)	小学生		中学生	
									エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
1	水	ごはん	牛乳		すいとん しゅうまい ひじきのごもくに	牛乳 とりにく ポークしゅうまい ぶたにく ひじき あぶらあげ だいず	ごはん あぶら すいとん さとう	ごぼう ○にんじん ○だいこん ○さがねぎ ほししいたけ こまつな こんにゃく	683	27.8	824	33.3
2	木	コッペパン	牛乳	イタリアンドレッシング あとひきみそ だいず	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ だいず あとひきみそだいず	コッペパン あぶら スパゲティ イタリアンドレッシング	セロリー ○にんじん ○たまねぎ トマト ブロッコリー こんにゃく	606	26.6	735	31.6
3	金	ごはん	牛乳		キムチスープ はるまき ピビンバ	牛乳 とりにく とうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ラーゆ ごま はるまき	○にんじん ○たまねぎ ○だいこん はくさいキムチ にんにく れんこん ○さがねぎ もやし ほうれんそう	703	23.0	803	26.0
6	月	ごはん	牛乳		もずくスープ レモンバジルチキン いとこんにゃくのにももの	牛乳 とりにく とうふ もずく レモンバジルチキン ぶたにく さつまあげ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	○にんじん ○だいこん とうもろこし こまつな ○たまねぎ こんにゃく ○ピーマン	599	24.1	726	28.9
7	火	ごはん	牛乳		たなばたじる ほしがたハンバーグ ぶたにくとあまがとうがらしの みそいため	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく ほしがたハンバーグ あつあげ みそ	ごはん あぶら そうめん さとう ごまあぶら ほしふ	○にんじん ○だいこん こまつな ○あまがとうがらし もやし ○たまねぎ	662	28.3	763	31.9
8	水	ごはん	牛乳	ソース	さつまじる しろみさかなフライ ぶたキムチいため	牛乳 とりにく とうふ みそ しろみさかなフライ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さつまいも ごまあぶら	○にんじん ○だいこん こまつな はくさいキムチ こんにゃく ○たまねぎ	675	27.5	778	31.0
9	木	こどもパン	牛乳	ソース	シェルマカロニスー メンチカツ やさいのガーリックバターソー	牛乳 とりにく とうふ メンチカツ ぶたにく	こどもパン あぶら ○じゃがいも バター シェルマカロニ	○にんじん ○キャベツ にんにく ○たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	578	25.5	693	30.5
10	金	ごはん	コーヒーマルク	マヨネーズ	なつやさいカレー オムレツ ブロッコリーサラダ	コーヒーマルク とりにく オムレツ 牛乳	ごはん あぶら ○じゃがいも さとう マヨネーズ	しょうが にんにく ○にんじん ○たまねぎ かぼちゃ ○スキニーニ ○キャベツ とうもろこし ブロッコリー きゅうり	789	21.6	912	24.2
13	月	ごはん	牛乳	わふう ドレス	だんごじる チキンのオープンやき ひじきとえだまめのサラダ	牛乳 ぶたにく チキンのオープンやき ひじき	ごはん あぶら だんご ごま わふうドレス	○にんじん ごぼう ○だいこん こまつな ○キャベツ えだまめ	687	28.9	791	32.1
14	火	ホット ちゅうかめん	ジョア	ナムル ドレス	みそラーメン あげぎょうざ ちゅうかサラダ サイダーゼリー	ジョア ぶたにく みそ ぎょうざ だいず わかめ	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま ナムルドレス サイダーゼリー	しょうが にんにく ○にんじん ○たまねぎ とうもろこし なら ○さがねぎ もやし ○きゅうり ○キャベツ	615	22.0	806	28.0
実施回数 10回						平均栄養量 栄養基準量			660	25.5	783	29.8
									650	27.0	830	34.2

“はし”は毎日用意しましょう！
※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。
※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・○はおがわん野菜を予定しています。

中学生250mlの牛乳の日 7月2日・9日

「作り置き料理」の「食中毒」にご注意ください



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

※裏面もあります



☆七夕献立☆

7月7日は、七夕です。七夕の日には、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、天の川や織姫の絹に見立てた七夕の行事食である、そうめんを食べたりします。

給食では、七夕汁とおおしさまハンバーグの七夕献立を予定しています。七夕汁には、天の川に見立てたそうめんが入っています。楽しみにしてくださいね♪

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間、放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

野菜はよく洗う、食材の中心部まで、しっかりと加熱するなど、衛生的に調理する。

料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。

調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。

料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん(水分)補給をこまめにしよう	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。
き	そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	す(進)んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み	んなで一緒に食べる機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

★夏の行事食いろいろ★

7/2ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

もうすぐ、まちにまった夏休みですね！
元気に夏休みをむかえられるように、1日3食、バランスの良い食事をしましょう。また、適度な運動をし、早寝早起きを心掛け、規則正しい生活をしましょう。

