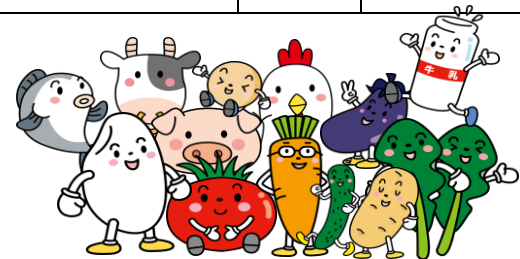


令和8年 7月				学校給食予定献立表					赤磐市立中央学校給食センター	
日	曜日	献立名		【赤】のなかま 主にならだを つくる	【緑】のなかま 主にならだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	エネルギー-(Kcal) 上段:小学校 下段:中学校	家庭で とりたい 食品		
1	水	なつやさい 夏野菜カレーライス	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 牛肉 くきわかめ	にんにく にんじん かぼちゃ らっきょう たまねぎ ピーマン きゅうり メロン なす トマト キャベツ えだ豆	米 麦 油 さとう カレールウ	700 822	乳製品		
2	木	たこめし いそか和え	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 たこ とり肉 とうふ 油あげ のり	しょうが えだ豆 だいこん もやし きゅうり ごぼう にんじん ねぎ	米 もち米 さとう じゃがいも	583 695	緑黄色野菜		
3	金	サラダうどん とり肉とかぼちゃのあげ煮	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 ツナ わかめ とり肉 大豆	にんじん きゅうり かぼちゃ キャベツ しょうが さやいんげん	うどん さとう でん粉 油 スイカゼリー	711 830	背の青い魚		
6	月	あなごめし オクラの梅肉和え	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 あなご かまぼこ 魚そうめん のり	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ しろねぎ たまねぎ オクラ うめ みつば	米 麦 さとう セタデザート	598 693	ナッツなどの 木の実類		
7	火	コッパパン かぼちゃのチーズ焼き	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 ベーコン チーズ とり肉	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし ピーマン にんじん キャベツ ズッキーニ	パン 油 じゃがいも 白桃ジャム	599 712	根菜類		
8	水	ごはん あじの南蛮づけ	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 あじ とうふ たまご のり	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 麦 油 きび砂糖 でん粉	655 772	旬の野菜		
9	木	ごはん ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 ぶた肉 とうふ かつおぶし わかめ	しょうが ゴーヤ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり もやし たけのこ シークワサー果汁	米 麦 ごま油 さとう でん粉	633 745	たまご		
10	金	しお 塩ラーメン	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 ぶた肉 なると 豆乳ムース	にんにく にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ チンゲン菜 キャベツ もやし だいこん とうもろこし	中華めん さとう ごま油 ごま こむぎこ	674 814	赤身の肉		
13	月	ごはん なすとピーマンのみそいため	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ かつおぶし	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ なす ピーマン	米 麦 油 さとう ごま油	631 742	いも類		
14	火	コッパパン とり肉とレバーのかわりあげ	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 レバー とり肉 ベーコン たまご	にんにく たまねぎ パセリ トマト レタス	パン 油 さとう ごま油 じゃがいも でん粉	665 805	ごまなどの 種実類		
15	水	とうもろこしごはん さけのオニボテ焼き	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 さけ 油あげ とうふ みそ	とうもろこし たまねぎ ねぎ にんじん しめじ パセリ	米 麦 じゃがいも おつゆふ ノンエッグマヨネーズ	620 733	くだもの		
16	木	ごはん チンジャオロースー	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 牛肉	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ たけのこ とうがん カラーピーマン	米 麦 油 じゃがいも こむぎこ でん粉 さとう ごま油	647 763	大豆・大豆製品		

- 給食物資の供給状況などにより、予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
- 赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日」としています。
- 16日は「素材を大切に給食の日」です。加工品を控え、食材の美味を活かした給食の日で月に1回程度登場します。
- 調味料もできるだけシンプルなものを選んで作っています。





夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



しっかり食べて、元気に夏をのりきろう！
2学期にまた元気な姿で会えるのを楽しみにしています！

