



令和8年 7月

学校給食予定献立表



赤磐市立吉井学校給食センター

日付	献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
★ 1 (水)	たこめし 牛乳 てり焼きつくね 新じゃがのみそ汁 半夏生(はんげしょう)献立	牛乳 油あげ とうふ	にんじん えだまめ ねぎ しいたけ	米 さといも さとう 麦 ジャがいも でんぶ	小: 624 中: 744	骨ごと食べられる小魚
★ 2 (木)	ブルコギ丼 牛乳 コーンしゅうまい 切り干大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんにく たまねぎ もやし とうもろこし	米 ごま パン粉 さとう 麦 油 小麦粉 ごま油	小: 646 中: 806	たまご
★ 3 (金)	コッペパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ とうがん入りフルーツポンチ	牛乳 チーズ ぶた肉 とうふ	たまねぎ ピーマン とうもろこし パセリ	コッペパン ジャがいも 油 カクテルゼリー	小: 712 中: 865	魚介類
★ 6 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のカレーしょうゆ焼き きゅうりのすのめ 七太そうめん汁 キラキラもち(みかん)	牛乳 わかめ とうにゅうこんにやくめん かまぼこ	にんじん きゅうり たまねぎ オクラ	米 キラキラもち(みかん) さとう	小: 688 中: 807	いも類
★ 7 (火)	サラダうどん(うどん めんつゆ サラダ タルタルソース) 牛乳 とり肉とかぼちゃの揚げ煮 すいかゼリー	牛乳 とり肉	とうもろこし キャベツ ピーマン	うどん ノンエッグタルタルソース でんぶ 油 すいかゼリー	小: 699 中: 819	豆・豆製品
★ 8 (水)	ごはん 牛乳 さけのつぶマスタード焼き にんじんしりしり とうがんのみそ汁	牛乳 ツナ みそ	パセリ にんじん キャベツ しいたけ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 麦 油	小: 667 中: 776	くだもの
★ 9 (木)	ごはん 牛乳 ぶたキムチ炒め だいこん 大根のナムル 冷凍黄桃	牛乳 かつおぶし くわわかめ	にんにく キャベツ はくさいキムチ だいこん	米 油 さとう 麦 でんぶ ごま油	小: 619 中: 719	いも類
★ 10 (金)	ことうパン 牛乳 ラテウイユ えだ豆サラダ ひとくちゼリー(りんご)	牛乳	にんにく たまねぎ とうもろこし きゅうり	ことうパン ジャがいも 油 りんごゼリー	小: 641 中: 741	海そう類
★ 13 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが ごま酢あえ ひじき入りのりつくだ煮	牛乳 平天 ひじき	にんじん いんげん だいこん	米 さとう ごま 麦 ジャがいも	小: 617 中: 730	くだもの
★ 14 (火)	トマトタンメン 牛乳 揚げ春巻き ブロッコリーとコーンのナムル	牛乳 大豆 ひじき	にんにく 白ねぎ 干しいたけ たまねぎ	中華めん ごま 小麦粉 さとう	小: 680 中: 834	魚介類
★ 15 (水)	なつやさい 夏野菜カレーライス 牛乳 フレンチサラダ れいとう 冷凍みかん	牛乳	かぼちゃ なす トマト	米 ジャがいも さとう	小: 688 中: 819	骨ごと食べられる小魚
★ 16 (木)	穴子のひつまぶし風(穴子ごはん 汁 きざみのり) 牛乳 れんこんとひき肉のフライ 青じそあえ	牛乳 のり	ごぼう 干しいたけ みつば キャベツ	米 パン粉 小麦粉 油	小: 644 中: 758	緑黄色野菜

※給食物資の供給状況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。なお使用食材について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわの日(★)】としています。(太字の食材は赤磐市産)



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

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。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

じゃがいも たまねぎ きゅうり トマト なす
ピーマン オクラ とうがん かぼちゃ えだまめ
アスパラガス さやいんげん とうもろこし ゴーヤ

なつやさい 夏野菜レンジャー参上



なつやさい 夏野菜をたくさん食べて 暑さに負けず元気にすごしましょう！