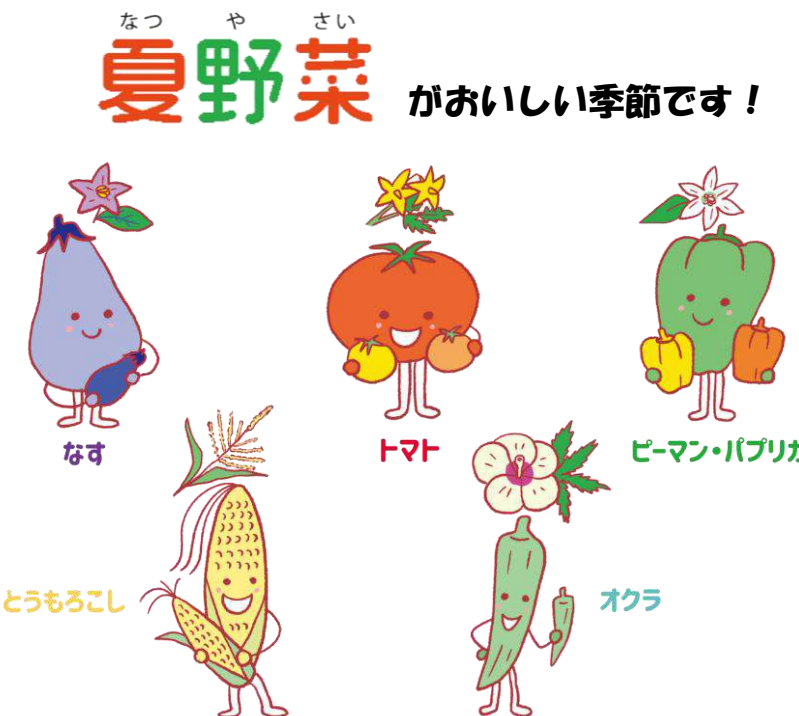


2026年 7月 学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

月			火			水			木			金		
献立名・材料名			献立名・材料名			献立名・材料名			献立名・材料名			献立名・材料名		
						1			2			3		
						ごはん 牛乳 たこメンチ 大和まなちりめん かぼちゃのそぼろ煮			ごはん 牛乳 和風つくね ひじきいり煮 冬瓜のみそ汁			背割りパン 牛乳 スティックコロッケ カラフルソテー かつらぎ夏ラコンテ		
なつ や さい 夏野菜 がおいしい季節です！ 						ごはん 精白米 牛乳 たこメンチ たこメンチ 米油 大和まなちりめん 大和まな漬け ちりめんじゃこ こまつな ごま油 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん ごま かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ミニ厚揚げ つきこんにやく むきえだまめ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん だしパック 水 米油			ごはん 精白米 牛乳 和風つくね キャベツ入り平つくね こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん でん粉 水 ひじきいり煮 ひじき にんじん むきえだまめ 油揚げ 米油 つきこんにやく 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁 とうがンのみそ汁 豚肉 とうがん とうふあげ たまねぎ えのきたけ こまつな みそ だしパック 水			背割りパン 背割りパン 牛乳 牛乳 スティックコロッケ スティックボークコロッケ 米油 カラフルソテー 青ピーマン にんじん 黄ピーマン キャベツ ベーコンカット チキンスープ 食塩 こしょう かつらぎ夏ラコンテ 鶏肉だんご 大豆水煮 米粉マカロニ ズッキーニ なす たまねぎ ソテーオニオン トマト トマトピューレー トマトジュース トマトケチャップ だしパック 米油 チキンスープ こいくちしょうゆ こしょう		
中学校			中学校			中学校			中学校			中学校		
1人1日 (kcal) 882			1人1日 (kcal) 882			1人1日 (kcal) 744			1人1日 (kcal) 744			1人1日 (kcal) 807		
たんばく質(g) 36.1			たんばく質(g) 36.1			たんばく質(g) 27			たんばく質(g) 27			たんばく質(g) 31.8		
6			7			8			9			10		
ごはん 牛乳 コーンしゅうまい やみつきキャベツ トマト麻婆豆腐			ごはん 牛乳 たなばたゼリー きらきら星のハンバーグ あまのがわサラダ おり姫ひこ星のたなばた汁			ごはん 牛乳 ゴーヤチップス タコライスの具 もずくスープ			ごはん 牛乳 鶏そぼろと大豆のたまご焼き うめこんぶ和え 具だくさん豚汁			米粉パン 牛乳 たららのコンソメタツタ ごぼうサラダ BLTスープ りんごジャム		
ごはん 精白米 牛乳 牛乳 コーンしゅうまい コーン焼売 やみつきキャベツ キャベツ にんにく ごま油 ごま こいくちしょうゆ 食塩 塩昆布 トマト麻婆豆腐 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト 干しいたけ にんにく 麻婆味ベース 土しょうが ごま油 砂糖 こいくちしょうゆ でん粉 中華味 豆板醤 水			ごはん 精白米 牛乳 牛乳 きらきら星のハンバーグ 星のハンバーグ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん でん粉 水 あまのがわサラダ こんにやくかんてん きゅうり 赤ピーマン コーン 和風ドレッシング おり姫ひこ星のたなばた汁 ふしめん 星型にんじん オクラ かまぼこ(いちよう切り) 油揚げ もやし たまねぎ みそ だしパック 水 たなばたゼリー 天の川ソーダゼリー			ごはん 精白米 牛乳 牛乳 ゴーヤチップス にがうり でん粉 食塩 米油 タコライスの具 豚ひき肉 土しょうが にんにく 大豆水煮(クラッシュタイプ) たまねぎ ダイストマト トマトケチャップ 砂糖 食塩 こしょう 赤ワイン ニシキソース カレー粉 米油 もずくスープ もずく 焼き豚 たまねぎ にんじん とうふ えのきたけ 葉ねぎ 中華味 こいくちしょうゆ こしょう 水			ごはん 精白米 牛乳 牛乳 鶏そぼろと大豆のたまご焼き 鶏そぼろと大豆のたまご焼き うめこんぶ和え キャベツ きゅうり カリカリ梅 塩昆布 具だくさん豚汁 豚肉 たまねぎ じゃがいも ごぼう にんじん ミニ厚揚げ こまつな みそ 水 だしパック			米粉パン 米粉パン 牛乳 牛乳 たららのコンソメタツタ たららのコンソメタツタ 米油 ごぼうサラダ シーチキン きゅうり にんじん ごぼう 砂糖 こいくちしょうゆ マヨネーズ(卵不使用) BLTスープ ベーコンカット レタス トマト たまねぎ コーン とうふ 食塩 こしょう 中華味 こいくちしょうゆ 水 りんごジャム りんごジャム		
中学校			中学校			中学校			中学校			中学校		
1人1日 (kcal) 839			1人1日 (kcal) 776			1人1日 (kcal) 765			1人1日 (kcal) 734			1人1日 (kcal) 760		
たんばく質(g) 31.8			たんばく質(g) 26.4			たんばく質(g) 29.5			たんばく質(g) 24.7			たんばく質(g) 37.7		

暑さに負けない体づくりを！

気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう！
夏にもいろいろな行事食があります。給食では、1日早めの半夏生こんだて(7月1日)、そして七夕こんだて(7月7日)が登場します。楽しみにしていてくださいね☺

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 かんざい ち ほう (関西地方) 焼きサバ ふく い けん (福井県)	七夕  そうめん	お盆  しょうじんりょうり 精進料理	土用の丑の日  ウナギ た ち 「う」のつく食べ物

七夕と七夕そうめん



この日には「七夕そうめん」をよく食べます。



へたはの星(ほし)は、のきはにゆれる。お星さま(おほしさま)は、七夕(たなばた)に、みはる。



ついで、そうめんばかり食べてしまいがちになりますが、



7月7日の七夕は、天の川(あまのがは)を挟んで、いつもは離ればなれの織姫(おひめ)と彦星(ひこ星)が、一年に一度会える日。



