

令和8年7月予定献立表

<今月の給食 目標> 暑さに負けない食事をしよう

<発行> 上郡町学校給食センター  
〒678-1232 上郡町竹方2318番地  
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 8月31日(月)

| 日 |   | にち | スプーン |  | 今日の一口メモ                                                                                                                                                    |     | 献立名(こんだてめい) |                    |                |                                                                                     | たべもののはたらき    |                                                 |                                                     | 栄養価(えいようか)                                                 |                             |                 |              |           |
|---|---|----|------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|--------------|-----------|
|   |   |    |      |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                                                                                     | 主食          | 牛乳                 | 汁(しる)・煮物(にもの)  | おかず                                                                                 | 副菜(ふくさい)     | その他<br>(デザート等)                                  | おもに体をつくる<br>もとになる食べもの<br>(茶)                        | おもにエネルギーの<br>もとになる食べもの<br>(青色)                             | おもに体の調子を整える<br>食べもの<br>(黄緑) | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
| 1 | 水 |    |      |  | ★AKB献立★赤穂市(A)、上郡町(K)、備前市(B)の頭文字をとったAKB献立です。備前市では、瀬戸内海でとれた海の幸を使った献立がたくさんあります。瀬戸内海せん汁に入っている「たこ」は、いねや畑の作物がよく根づくようにと関西地方では、半夏生の時期に食べる習慣があります。                  |    | ご飯          | 瀬戸内海せん汁            | とり肉のり塩から揚げ     | もやしとツナのさわやかサラダ                                                                      |              | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ<br>タコ<br>とりにく<br>あおのり<br>まぐろフレーク | ごはん<br>さけ<br>じゃがいもでんぶ<br>あぶら<br>かんきつドリンク            | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>だいこん<br>レタス<br>にんじん<br>もやし<br>きゅうり | 小学校<br>606                  | 小学校<br>27.4     | 小学校<br>21.9  |           |
|   |   |    |      |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                                                                                     |             |                    |                |                                                                                     |              |                                                 |                                                     |                                                            | 中学校<br>805                  | 中学校<br>35.0     | 中学校<br>26.7  |           |
| 2 | 木 |    |      |  | 7月2日は「うどんの日」です。香川県では、麦かりから田植えといそがしかった農作業が落ち着く半夏生の日に、農家が農作業を手伝ってくれた人たちに、その年に収かくした新麦で作ったうどんをふるまうという伝統的な風習に由来します。今日は、五目米粉うどんと香川県の郷土料理のあじの三ばいです。               |    | ご飯          | 五目米粉うどん<br>(マスカット) | あじの三ばい         | 豚肉となすのみそ炒め煮                                                                         |              | ジョア<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>あじきりみ<br>ぶたにく<br>みそ     | ごはん<br>こめこめん<br>みりん<br>じゃがいもでんぶ<br>あぶら<br>さとう<br>さけ | たまねぎ<br>にんじん<br>ごまつな<br>なす<br>ピーマン<br>あかピーマン               | 547                         | 26.1            | 12.0         |           |
|   |   |    |      |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                                                                                     |             |                    |                |                                                                                     |              |                                                 |                                                     |                                                            | 746                         | 33.6            | 15.8         |           |
| 3 | 金 |    |      |  | 今月の給食目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。暑い日が続くと体がついていかず食欲が落ちたり、だるさを感じたりします。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、体を休め、暑さに負けない体を作りましょう。                                                |    | ご飯          | かぼちゃのみそ汁           | 照り焼きチキン        | モロヘイヤのおひたし                                                                          |              | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>みそ<br>とりにく<br>かつおぶし          | ごはん<br>みりん<br>ごまあぶら                                 | かぼちゃ<br>たまねぎ<br>しめじ<br>にんにく<br>もやし<br>モロヘイヤ<br>にんじん        | 563                         | 24.6            | 18.9         |           |
|   |   |    |      |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                                                                                     |             |                    |                |                                                                                     |              |                                                 |                                                     |                                                            | 733                         | 30.1            | 21.7         |           |
| 6 | 月 |    |      |  | 今週の水曜日から1学期の最終日までの7日間は、上郡町で有機農業により作られたお米を使用します。有機農業とは、農薬や化学肥料を使わない農業方法です。農薬と化学肥料を使わないことで、可能な限り環境に配りよしたさいばい法で、土の中の環境やいろんな生き物が住みやすくなるなど農業生態系を守るといふ特ちょうがあります。 |    | ご飯          | たまねぎのみそ汁           | さばのしょうが煮       |  | れんこん<br>きんぴら | ぎゅうにゅう<br>あつあげ<br>みそ<br>さばのしょうがに<br>ぶたにく        | ごはん<br>みりん<br>さとう<br>あぶら                            | たまねぎ<br>だいこん<br>にんじん<br>はねぎ<br>れんこん<br>こんにゃく               | 580                         | 25.6            | 19.3         |           |
|   |   |    |      |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                                                                                     |             |                    |                |                                                                                     |              |                                                 |                                                     |                                                            | 754                         | 31.5            | 22.4         |           |
| 7 | 火 |    |      |  | 7月7日は七夕です。おりひめとひこ星が、1年に1度だけ天の川をわたって、会うことができるという言い伝えがあります。今日は、すまし汁に星型のかまぼこ、和え物に切り口が星の形をしているオクラ、ささの葉でくるんだくずまんじゅうです。今夜は、天気が良く、おりひめとひこ星が会えるといいですね。             |  | ご飯          | 七夕すまし汁             | ハンバーグのきのこソースかけ | もやしとオクラの和え物                                                                         | 七夕くずまんじゅう    | ぎゅうにゅう<br>ほしがたかまぼこ<br>とうふ<br>わかめ<br>ハンバーグ       | ごはん<br>みりん<br>さとう<br>じゃがいもでんぶ<br>ごまあぶら<br>くずまんじゅう   | たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>えのきたけ<br>もやし<br>オクラ                 | 627                         | 22.6            | 18.3         |           |
|   |   |    |      |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                                                                                     |             |                    |                |                                                                                     |              |                                                 |                                                     |                                                            | 790                         | 27.4            | 20.8         |           |
| 8 | 水 | ○  |      |  | サメは、独特のにおいがしますが、身がやわらかく、あっさりとしていてクセのない味が特ちょうです。使っているサメは「モウカザメ」といい、名前の由来は「真のフカ(サメ)」が転じて「マウカ」から「モウカ」になった説があります。                                              |  | ご飯          | コーンとたまごのスープ        | モウカザメサクサク揚げ    | もやしナムル                                                                              |              | ぎゅうにゅう<br>たまご<br>とりにく<br>むかしメカクあげ               | ごはん<br>じゃがいもでんぶ<br>ごまあぶら<br>あぶら                     | たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>とうもろこし<br>もやし<br>きゅうり<br>たくあん    | 549                         | 22.8            | 16.7         |           |
|   |   |    |      |                                                                                  |                                                                                                                                                            |                                                                                     |             |                    |                |                                                                                     |              |                                                 |                                                     |                                                            | 721                         | 28.3            | 19.4         |           |

| 日にち |   | スプーン | <br><small>きょう ひとくち</small><br><b>今日の一口メモ</b><br> | <small>しゅしょく</small><br><b>主食</b>                                                       | <small>ぎゅうにゅう</small><br><b>牛乳</b>                                                            | 献立名(こんだてめい)                                           |                                        |                                        | <small>そた</small><br><b>その他</b><br><small>(デザート等)</small> | たべもののほたらき                                                      |                                                               |                                                                                 | 栄養価(えいようか)                                                 |                                                      |                            |
|-----|---|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
|     |   |      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                               | <small>おかず</small><br><b>おかず</b>                      |                                        |                                        |                                                           |                                                                |                                                               |                                                                                 |                                                            |                                                      |                            |
|     |   |      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                               | <small>じ(しる)・ちくぶ(にもの)</small><br><b>汁(しる)・煮物(にもの)</b> | <small>しゅさい</small><br><b>主菜(しゅさい)</b> | <small>ふくさい</small><br><b>副菜(ふくさい)</b> |                                                           |                                                                |                                                               | <small>エネルギー</small><br><b>エネルギー</b><br><small>(kcal)</small>                   | <small>たんぱく質</small><br><b>たんぱく質</b><br><small>(g)</small> | <small>脂質</small><br><b>脂質</b><br><small>(g)</small> |                            |
| 9   | 木 | ○    | <b>【給食クイズ】</b> 7月7日の七夕の夜にふる雨のことをなんと言うでしょう。<br>①七夕雨 ②さいるい雨 ③号泣雨<br>〃<br>〃<br>〃                                                                                                                                     | ご飯                                                                                      |              | 春雨スープ                                                 | キムタク                                   | 中華サラダ                                  |                                                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ふたにく<br>まぐろフレーク                              | ごはん<br>はるさめ<br>ごまあぐら<br>さけ<br>ちゅうかドレッシング                      | たまねぎ<br>にんじん<br>こまつな<br>はいたけ<br>はくさい<br>はくさいキムチ<br>たくあん<br>キャベツ<br>きゅうり         | 小学校<br>509<br>中学校<br>675                                   | 小学校<br>22.9<br>中学校<br>29.1                           | 小学校<br>14.4<br>中学校<br>16.7 |
| 10  | 金 | ○    | ナンは、生地を薄くのばし、タンドールというかまで焼いた、インドやパキスタンなど中央アジアで生まれたパンです。ナンを焼くにはタンドールがまがが必要なため、レストランなどで食べられています。今日は、ナンを一口サイズにちぎり、カレーにつけながら食べて下さい。                                                                                    | <br>ナン |              | キーマカレー                                                | ボロニアカツ                                 | 海そうサラダ                                 |                                                           | ぎゅうにゅう<br>ポロニアカツ<br>だいず<br>とうにゅうクリーム<br>かいそうミックス               | ナン<br>じゃがいも<br>カレーలు<br>あかワイン<br>オリーブオイル<br>あぐら<br>あおじそドレッシング | たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>にんにく<br>グリーンピース<br>こんにゃく<br>きゅうり                         | 552<br>704                                                 | 23.1<br>28.8                                         | 19.3<br>22.9               |
| 13  | 月 |      | なすは、むらさき色をした夏から秋が旬の野菜です。夏に収穫したなすは、気温が高く、強い日差しを浴びて成長するため、皮が厚くなり、果肉もつまっています。焼く、煮る、揚げるなどいろいろな調理法で料理され、あっさりとした味でほかの食材とも合わせやすいです。                                                                                      | ご飯                                                                                      |              | なすのみそ汁                                                | ちくわのいそ辺揚げ<br>(小1個 中2個)                 | そぼろ納豆                                  |                                                           | ぎゅうにゅう<br>あつあげ<br>みそ<br>ちくわ<br>あおのり<br>とりにく<br>ひきわりなつとう<br>だいず | ごはん<br>こめ<br>あぐら<br>さとう<br>ごまあぐら                              | たまねぎ<br>なす<br>こまつな<br>にんじん<br>はねぎ<br>しょうが                                       | 584<br>820                                                 | 26.4<br>36.3                                         | 19.0<br>24.7               |
| 14  | 火 | ○    | 夏が旬の野菜には、暑い季節に必要なとする栄養素が豊富にふくまれています。豊富なビタミンが体の調子を整え、夏バテを防止してくれます。汗とともに失われる水分やミネラルを多くふくみます。今日は、サラダにきゅうり、かぼちゃが入っています。                                                                                               | ご飯                                                                                      |              | ミネストローネ                                               | とり肉の<br>ガーリック焼き                        | かぼちゃサラダ                                |                                                           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>まぐろフレーク                                      | ごはん<br>こめ<br>ごまカロニ<br>じゃがいも<br>さとう<br>さけ<br>オリーブオイル<br>マヨネーズ  | たまねぎ<br>セロリ<br>にんにく<br>トマト<br>グリーンピース<br>かぼちゃ<br>きゅうり                           | 623<br>813                                                 | 26.3<br>32.4                                         | 21.4<br>25.0               |
| 15  | 水 | ○    | <b>【給食クイズ】</b> 春雨は何から作られているでしょう。<br>①でんぱん ②米粉 ③海そう<br>〃<br>〃<br>〃                                                                                                                                                 | ご飯                                                                                      |            | 豚キムチ<br>スープ                                           | 米粉の<br>白身魚フライ                          | 春雨サラダ                                  |                                                           | ぎゅうにゅう<br>ふたにく<br>とうふ<br>たら<br>とりにく                            | ごはん<br>さけ<br>こめ<br>こめこのパン<br>あぐら<br>はるさめ<br>わふうドレッシング         | もやし<br>はくさい<br>はくさいキムチ<br>はくさい<br>にら<br>キャベツ<br>にんじん                            | 573<br>745                                                 | 28.4<br>35.1                                         | 16.9<br>19.4               |
| 16  | 木 | ○    | <b>★食育の日★</b> 毎月19日は食育の日です。今月は「ゴーヤ」と「ピーマン」です。ゴーヤは、古くから沖縄県で食べられている沖縄県を代表する野菜です。ピーマンは、とうがらしの仲間ですが、から味がないのが持ちょうです。どちらも苦味がみ力の野菜です。                                                                                    | ご飯                                                                                      | <br>(フーレン) | もずくスープ                                                | タコライスの具                                | ゴーヤ<br>チャンプルー                          | パイナップル                                                    | ジョア<br>さかなうどん<br>ふたにく<br>しほりとうふ<br>ちくわ<br>かつおがし                | ごはん<br>あかワイン<br>あぐら<br>さとう                                    | もずく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>えのきたけ<br>にんにく<br>グリーンピース<br>トマト<br>キャベツ<br>ゴーヤ<br>パイナップル | 555<br>745                                                 | 23.0<br>29.9                                         | 13.8<br>18.5               |




 アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。  
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。