



がっこう きゅうしょく よてい こんだて ひょう 学校給食予定献立表

令和8年度7月
牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を 整えるもと	黄 おもにエネルギー のもと	調味料等		
1 水	マーガリンパン			パン マーガリン		(小) 652	
	チキンとかぼちゃのグラタン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ	マカロニ あぶら	ホワイトソース ワイン 塩 こしょう	24.7	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう	2.8 (中) 872	
	野菜と肉団子のスープ	ぶたにく とりにく	メンケンサイ たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ しょうが プルーン	パンこ でんぷん あぶら	ガラスープ コンソメ 塩 スープストック しょうゆ こしょう かつおだし	30.9 3.7	
2 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 622	
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	塩 こしょう	25.4	
	なすとピーマンのみそ炒め	ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん ピーマン	さとう ごまあぶら	酒 しょうゆ みりん トウバンジャン	2.0 (中)	
	ワンタンスープ	とりにく	キャベツ メンケンサイ たまねぎ にんじん しょうが	ワンタン あぶら	ガラスープ しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう	774 30.7	
	パイナップル		パイナップル			2.4	
3 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 660	
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん あぶら さとう	ケチャップ みりん 酒 コチュジャン しょうゆ	28.2 2.1	
	ナムル		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ	(中) 802	
	豆腐チゲ	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ キムチ なら ねぎ にんにく	ごま ごまあぶら あぶら	ガラスープ しょうゆ みりん トウバンジャン フィッシュカルシウム	33.4 2.7	
6 月	せわ 背割りパン			パン		(小) 633	
	ソーセージのケチャップがけ	ソーセージ		さとう	ケチャップ ソース ワイン	22.6 2.2	
	焼きそば入り野菜ソテー	ぶたにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん	ちゅうかめん あぶら	焼きそばソース ソース 塩 こしょう	(中) 849	
	フルーツポンチ	とうにゅう かんてん	パイン みかん もも アロエ りんご ぶどう レモン	さとう	ワイン	29.3 3.2	



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

半夏生、七夕、土用の丑の日——夏には食べ物と結び付いた行事が数多くあります。半夏生のタコには、「稲がタコの足のようにはっきり根を張るように」という豊作への願いが込められています。七夕のそうめんや土用の丑の日のうなぎにも、それぞれ健康や暑さを乗り切るための思いがあります。行事食は、季節の節目を大切にしてきた人々の暮らしや願いを今に伝えているのです。



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和8年度7月

牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とほたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を 作るもと	おもに体の調子を 整えるもと	おもにエネルギー のもと			
7 火	キラキラずし		たけのこ にんじん とうもろこし えだまめ	こめ さとう	酢 酒 しょうゆ みりん 塩	(小) 612	セタに ちなんだ 献立
	ほしがた 星形メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ でんぷん こめこ さとう 水あめ	塩 こしょう	24.3 2.6	
	アーモンドあえ		キャベツ もやし にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ	(中) 757	
	たなばた セタそうめん汁	とうふ とり にく	たまねぎ ほうれんそう ねぎ	そうめん	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 こんぶ	28.9 3.1	
	たなばた セタデザート	かんてん	レモン ぶどう みかん	さとう あぶら みずあめ			
8 水	うどん			うどん		(小) 621	
	にく 肉うどんつゆ	ぶた にく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ	でんぷん	しょうゆ みりん 酒 塩 フィッシュカルシウム かつお節 さば節	35.0 2.6	
	しろみさかな 白身魚のコーン焼き	たら チーズ	とうもろこし パセリ	ノンエッグマヨネーズ	ワイン こしょう	(中) 763	
	もやしとキャベツのあえもの	のり	もやし キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	42.5 3.1	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
9 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 666	
	あ 揚げぎょうざ	とりにく ぶた にく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩	22.7 2.6	
	もやしの中華あえ		もやし きゅうり にんじん	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 唐辛子	(中) 841	
	まーぼー はるさめ 麻婆春雨	ぶた にく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん	しょうゆ オイスターソース 中華だし トウバンジャン 塩 フィッシュカルシウム	27.0 3.0	
10 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 658	
	なつやさい 夏野菜のカレー	ぶた にく チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト えだまめ りんご セロリ-しょうが にんにく	あぶら さとう	カレールウ ケチャップ ソース チャツネワイン カレーこ 塩 こしょう フィッシュカルシウム	24.8 2.5	
	煮たまご	たまご	しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ 酒 みりん	(中) 807	
	スパゲティサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティ	コールスロートレッシング 塩 こしょう	29.3 3.4	
13 月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 629	
	あじの塩こうじ漬け焼き	あじ			塩 こうじ	29.0 2.5	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	(中) 774	
	ぶた にく 豚肉とこんにやくの生姜煮	ぶた にく さつまあげ	こんにやく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒 和風だし	35.5 3.5	
	ミニトマト		ミニトマト				

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※**太字**は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※材料は主原料のみ記載しています。 食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。





がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和8年度7月

牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと			
14 火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小)	 日本味めぐり給食【九州】  減塩献立
	とり天	とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん こめこ あぶら	しょうゆ みりん 酒	629 26.3 1.6	
	しお 塩こんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう	塩 しょうゆ	(中)	
	のっぺ汁	あつあげ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ	さといも でんぷん	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節	772 32.1 1.9	
	こたま 小玉すいか 		すいか				
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>日本味めぐり九州地方</p> <p>7/14(火)の給食は、日本味めぐり給食『九州地方』です。 主菜は、大分県の郷土料理『とり天』です。大分県では鶏肉を使った料理が親しまれていて、とり天もその一つです。給食を通して、九州地方の食文化にふれてみましょう</p> </div> </div>							
15 水	バーガーパン			パン		(小)	 減塩献立
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	でんぷん さとう	ケチャップ ソース ワイン 塩 しょうゆ	616 24.1 2.7	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん		コールスロートレッシング	(中)	
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	あぶら	ベシメルソース 塩 ガラスープ こしょう スープストック フィッシュカルシウム	831 32.2 3.9	
16 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小)	 減塩献立
	かぼちゃのそぼろあえ	とりにく	かぼちゃ しょうが	あぶら さとう でんぷん	しょうゆ 酒 みりん フィッシュカルシウム	632 24.3 1.6	
	ビーフン入り野菜ソテー	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ビーフン	ビーフン あぶら	コンソメ 塩 こしょう	(中)	
	とんじる 豚汁	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ こんにやく にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも	みりん かつお節 さば節	773 28.2 2.2	
	フルーツ牛乳かん	ぎゅうにゅう かんてん	みかん	さとう			
17 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">相中</div>
	とり天 鶏肉とレバーのマリネ	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ 酢 カレー粉	634 25.7 2.0	
	ひじきサラダ	ひじき	キャベツ にんじん とうもろこし	さとう	ごまドレッシング しょうゆ みりん	(中)	
	こまつな 小松菜とたまごスープ	たまご ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん えのき	オリーブオイル でんぷん	ガラスープ コンソメ スープストック 塩 こしょう	30.0 2.4	

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。



たべリングリッシュ



「いただきます」※
Looks delicious. Let's eat!



※英語の意味は「おいしそうだね、食べよう」となります。
日本語の「いただきます」の意味にそのまま当てはまるようなあいさつはありませんが、家庭によっては神さまに感謝のお祈りをしてから食べる家もあります。



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和8年度7月
牧之原市
学校給食センター

なつ やす き 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん (水分) 補給 をこまめにしよう</p>		<p>みず むぎぢゃ すこ の 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 えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど (適度) に運動 しよう</p>		<p>たいそう すいらい ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど からだを動かしましょう。炎天下は避け、 そうちよう せうがた すず 早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、 うちでできることがおすすめです。</p>
<p>き そく (規則) 正しい 生活を心がけよう</p>		<p>よ はやね はやお こころ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 あさ まいにち か た 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ (夏) が旬の食べ物 を取り入れよう</p>		<p>しゅん た もの えいようほうふ 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 かか やす なつ しゅん やさい 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 からだ ひ しょうか 体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>		<p>しょくじ とき み 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。</p>
<p>つ め (冷) たい物の とり過ぎに注意しよう</p>		<p>あま つめ もの 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、 しょくじ 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。</p>
<p>や しょく (夜食) や おやつは、食べる時間 ・内容を考えよう</p>		<p>あさ ひる ゆう しょくじ いがい なに た 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、 じかん りょう き 時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す (進) んで お手伝いをしよう</p>		<p>しょくじ じゅんぴ かたづ かんたん ちょうり 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 ちょうせん 挑戦しましょう。</p>
<p>み んなで一緒に食べる 機会をつくろう</p>		<p>かそく なかま いっしょ かいわ たの 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。</p>
<p>に ゆう (乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとろう</p>		<p>きゅうしょく なつやす 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。牛乳を毎日の 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。</p>

! 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！