



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	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			
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	チンゲンサイ 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 2.0	
	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	(中) 774	
	ワンタンスープ	とりにく	キャベツ チンゲンサイ 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	30.7 2.4	
	パイナップル		パイナップル				
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 かんでん	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>はんげしょう 半夏生</p> <p>タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)</p>	<p>7/7</p> <p>たなばた 七夕</p> <p>そうめん</p>	<p>7/13～16 (または8/13～16)</p> <p>お盆 お盆</p> <p>精進料理</p>	<p>7月下旬ごろ (2026年は7/26)</p> <p>どようしひ 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なり根を張るように」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			
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	<u>こめ</u> 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	
	 アーモンドあえ		キャベツ <u>もやし</u> にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ	2.6	
	 たなばた セタそうめん汁	とうふ <u>とりにく</u>	たまねぎ ほうれんそう <u>ねぎ</u>	そうめん	しょうゆ みりん 酒 塩 <u>かつお節</u> こんぶ	(中) 757	
	 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		28.9	
						3.1	
8 水	うどん			<u>うどん</u>		(小) 621	
	 にく 肉うどんつゆ	<u>ぶたにく</u> かまぼこ <u>あぶらあげ</u>	たまねぎ <u>メンチカツ</u> にんじん ねぎ しいたけ	でんぷん	しょうゆ みりん 酒 塩 <u>フィッシュカルシウム</u> <u>かつお節 さば節</u>	35.0	
	 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	2.6	
		のり	<u>もやし</u> キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	(中) 763	
		ヨーグルト	ヨーグルト			42.5	
						3.1	
9 木	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 666	相小
	 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	
	 もやしの中 ^{ちゅうか} 華あえ		<u>もやし</u> 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	2.6	
	 まーぼー はるさめ 麻婆春雨	<u>ぶたにく</u> 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 <u>フィッシュカルシウム</u>	(中) 841	
						27.0	
						3.0	
10 金	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 658	
	 なつやさい 夏野菜のカレー	<u>ぶたにく</u> チーズ	たまねぎ <u>かぼちゃ</u> <u>なす</u> にんじん トマト えだまめ りんご セロリー 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	
		たまご	しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ 酒 みりん	2.5	
			キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティ	コールドドレッシング 塩 こしょう	(中) 807	
						29.3	
						3.4	
13 月	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 629	
	 あじの塩こうじ漬 ^{つけ} け焼き	あじ			塩 こうじ	29.0	
			きゅうり にんじん	<u>じゃがいも</u> ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	2.5	
	 ぶたにく 豚肉とこんにやくの生姜煮 ^{しょうがに}	<u>ぶたにく</u> 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	(中) 774	
			<u>ミニトマト</u>			35.5	
						3.5	

※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				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		
14 火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 629	 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	26.3	
	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	1.6	
	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	(中) 772	
	こだま 小玉すいか 		すいか			32.1	
					1.9		
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <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) 616	 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	24.1	
	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	2.7	
	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	(中) 831 32.2 3.9	
16 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 632	 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	24.3	
	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	1.6	
	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	(中) 773	
	フルーツ牛乳かん	ぎゅうにゅう かんてん	みかん	さとう		28.2 2.2	
17 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 634	<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	25.7	
	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	2.0	
	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	(中) 772 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

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	緑	黄	調味料等		
21 火	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ むぎ バター あぶら	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	(小) 564 28.1 2.7	相小
	しらみぎかな 白身魚と野菜のチーズ焼き	たら チーズ	たまねぎ えのき パセリ	オリーブオイル	塩こうじ こしょう		
	カラフルサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ		イタリアントレッシング		
	マカロニスープ	ウイナー	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	マカロニ あぶら	ガラスープ コンソメ スープストック ワイン 塩 こしょう		
22 水	ちゅうか 中華めん			めん		(小) 658 28.8 3.8	相小
	しお 塩ラーメンスープ	ぶたにく なると わかめ	もやし メンケンサイ にんじん ママしょうが	ごまあぶら	塩ラーメンスープ 塩 ガラスープ 酒		
	にぶた 煮豚	ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが	ごまあぶら さとう でんぷん	しょうゆ 酒 みりん		
	ちゅうか 中華サラダ		キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
	てづく 手作りデザート	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックス バター さとう あぶら			



4/1~9/30

「熱中症予防強化キャンペーン」

暑さが続く期間は熱中症発症のリスクが高く、とりわけ注意が必要とされています。
4/1~9/30までを「熱中症予防強化キャンペーン」として、熱中症予防行動の呼びかけが行われています。暑い夏を元気にすごせるよう、3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満やむし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、甘さの少ない飲み物をえらびましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

No!

睡眠不足

風邪など
体調が悪い

ゴホゴホ



熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずにやすみましょう。

暑さを避けるポイント

日ごろから、適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症に

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用
日陰へ移動する

周りの人と十分な
距離がとれるときは
マスクを外す

室内ではエアコン
を使用する

こまめな換気も忘れずに

