令和8年度7月分　学校給食献立表

※よくかんで食べましょう

下関市立中部学校給食共同調理場

日	献立名	牛乳	からだをつくる 1群 肉・魚・卵・豆製品	からだをつくる 2群 牛乳・小魚 海そう	からだの調子を整える 3群 色のこい野菜	からだの調子を整える 4群 その他の野菜・果物	熱や力のもとになる 5群 穀類・いも類・砂糖	熱や力のもとになる 6群 油脂類	栄養価 中学校 エネルギー たんぱく質	栄養価 小学校 エネルギー たんぱく質	家庭でとってほしい食品
1 水	ごはん すまし汁 いわしの梅煮 切り干しきんぴら	○	豆腐,**かまぼこ** いわしの梅煮 豚肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ,えのきたけ 切り干し大根,ごぼう	**ごはん** しらたき,砂糖	ごま,サラダ油	713 kcal 28.7 g	592 kcal 25.4 g	海そう類
2 木	たこ飯 豚肉のコロッケ ごまマヨネーズあえ 冷凍みかん 行事食「半夏生」	○	たこ,油揚げ まぐろ油漬け		にんじん,さやいんげん にんじん	ごぼう,しょうが,しいたけ キャベツ,きゅうり みかん	アルファ化米,もち米,砂糖 豚肉のコロッケ 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま,マヨネーズ（卵なし）	765 kcal 26.9 g	648 kcal 23.1 g	小魚
3 金	ごはん 冬瓜とじゃがいものスープ ドライカレー チーズキャンディ（1人2個ずつ） 季節の料理	○	ベーコン 豚肉,レンズ豆	チーズ	にんじん にんじん,ピーマン	とうがん,たまねぎ,しめじ,レタス にんにく,しょうが,たまねぎ,りんご	**ごはん** じゃがいも 小麦粉	サラダ油	712 kcal 26.0 g	577 kcal 22.7 g	果物
6 月	パン りんごジャム なすとひき肉のスパゲティ ビーンズサラダ 季節の料理	○	豚肉,ベーコン 大豆,いんげん豆	わかめ	にんじん,ピーマン	なす,たまねぎ,にんにく キャベツ,きゅうり	**パン** りんごジャム スパゲティ 砂糖	サラダ油 サラダ油,ごま油	818 kcal 32.5 g	680 kcal 27.1 g	きのこ類
7 火	ごはん 七夕汁 子持ちししゃもの甘露煮 豚肉の梅みそ炒め 七夕三色ゼリー 行事食「たなばた」 さかなの日	○	**かまぼこ**,油揚げ ししゃもの甘露煮 豚肉,赤みそ		オクラ にんじん,ねぎ	たまねぎ,しいたけ たまねぎ,たけのこ,しょうが,ねり梅	**ごはん** そうめん 砂糖 七夕三色ゼリー（レモン,メロン,豆乳）	ごま,サラダ油	766 kcal 26.7 g	635 kcal 23.2 g	乳・乳製品
8 水	ごはん 下関あふれるカレー 野菜のソテー 地場産給食	○	**鶏皮鶏肉**,鶏レバー ベーコン	**牛乳**	**にんじん,アスパラガス** ピーマン	**なす,たまねぎ** キャベツ	**ごはん** **じゃがいも**	サラダ油 サラダ油	728 kcal 25.4 g	591 kcal 21.7 g	豆・豆製品
9 木	ごはん 中華どんぶり ぎょうざ ごま酢あえ	○	豚肉,いか,ちくわ ぎょうざ		にんじん,ねぎ ほうれんそう	キャベツ,たまねぎ,たけのこ,しいたけ もやし	**ごはん** でんぷん,砂糖 砂糖	サラダ油,ごま油 揚げ油 ごま	736 kcal 28.2 g	607 kcal 24.4 g	いも類
10 金	ごはん かきたま汁 生あげのみそ炒め はちみつレモンゼリー	○	鶏卵,**かまぼこ** 生揚げ,豚肉,麦みそ		ねぎ にんじん,にら	たまねぎ,えのきたけ たまねぎ,なす,しめじ	**ごはん** でんぷん 砂糖 はちみつレモンゼリー	ごま,サラダ油	769 kcal 26.8 g	640 kcal 22.9 g	小魚
13 月	パン ポークビーンズ フルーツあえ	○	豚肉,大豆		にんじん	たまねぎ,グリンピース,エリンギ バナナ,パインアップル,黄桃,りんご,みかん	**パン** じゃがいも	サラダ油	730 kcal 29.5 g	603 kcal 24.8 g	緑黄色野菜
14 火	ごはん 沖縄そば汁 ゴーヤーキムチチャンプル	○	豚肉,**かまぼこ** 豆腐,まぐろ油漬け		にんじん,ねぎ	たまねぎ 白菜キムチ,もやし,にがうり	**ごはん** 沖縄そば,砂糖	サラダ油	717 kcal 28.6 g	584 kcal 24.7 g	その他の野菜
15 水	ごはん 親子煮 小松菜の煮びたし ふりかけ（こんぶ）	○	鶏肉,鶏卵,ちくわ 油揚げ		にんじん こまつな,にんじん	たまねぎ,グリンピース もやし	**ごはん** じゃがいも,砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油		594 kcal 26.4 g	海そう類
16 木	ごはん 肉野菜炒め 甘酢あえ オレンジ	○	豚肉,生揚げ,赤みそ		にんじん,ピーマン にんじん	キャベツ,たまねぎ,エリンギ しょうが,にんにく もやし,きゅうり オレンジ	**ごはん** 砂糖 砂糖	サラダ油,ごま油		591 kcal 23.8 g	乳・乳製品

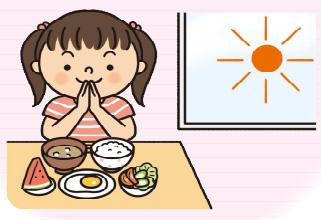
※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。　　**※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。**

熱中症に気をつけよう！

水分をこまめにとろう！

朝ごはんをしっかり食べよう！



「気温」と「湿度」をいつも気にしよう！

涼しい服装・環境を心がけ睡眠もしっかりとろう！