

令和8年(2026年) 7・8月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳 がつきます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょう				エネルギー (kcal)
			おもにエネルギーのもとになるもの (ぎいろのグループ)	おもにからだをつくるものとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなるもの (みどりのグループ)	ちょうみりょう	
1	水	チキンライス	チキンライス				555
		オムライスようすやきたまご		オムライスようすやきたまご			
		コンソメスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ	コンソメスープのもと、しろワイン、しお、こしょう、パセリ	
		てづくりゼリー	サイダー		みかん	かんてん、さとう	
2	木	ごはん	ごはん				590
		あげししゃも	あぶら、じゃがいもでんぱん	ししゃも			
		はくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい、こまつな	しょうゆ	
		かわりきんぴら	ごま、あぶら	ぶたにく、ひらてん	ごぼう、こんにゃく、にんじん、ひじき	しょうゆ、さとう、さけ、みりん	
3	金	ごはん	ごはん				650
		じゃがぶたキムチ	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、にら、いとこんにゃく	しょうゆ、さとう、さけ、みりん	
		きゅうりとささみのちゅうかあえ	ごまあぶら	ささみ	きゅうり	しょうゆ、さとう	
		チヂミ		チヂミ			
6	月	むぎごはん	むぎごはん				595
		なつやさいカレー		ぶたにく	たまねぎ、かぼちゃ、なす、あかピーマン、あおピーマン、ズッキーニ、にんにく、しょうが	あかワイン、カレールウ、ケチャップ、スープストック、ウスターソース、とんかつソース、カレーこ、こしょう	
		こうや豆腐とチーズのサラダ	あぶら	こうや豆腐、ダイスチーズ	きゅうり、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、さけ、す、こしょう	
		ごはん	ごはん				
7	火	ほしのハンバーグ		ハンバーグ			599
		きりぼしだいこんのごまふうみ	あぶら、ごま	いとかまぼこ	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す	
		たなばたじる	そうめん	とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、おくら、あおねぎ	だしパック、しょうゆ、しお	
		わかめごはん	わかめごはん				
8	水	さわらのさいきょうやき		さわら、みそ		みりん、さけ、さとう	593
		かいそうサラダ		かいそうミックス	きゅうり	あおじそドレッシング	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	もやし、こまつな、ぶなしめじ	だしパック	
		ごはん	ごはん				
9	木	とりにくのガーリックやき		とりにく	にんにく	しお、こしょう	592
		にんじんしりしり	ごまあぶら、ごま	ツナ	にんじん	しょうゆ、さとう、れもんかじゅう	
		もずくスープ	ごまあぶら	ぶたにく、とうふ、もずく	たまねぎ、もやし、あおねぎ、しょうが	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと	
		しょうパン	しょうパン				
10	金	ハムカツ	あぶら	ハムカツ			636
		ポイルキャベツ			キャベツ		
		ブラウンシチュー		ぶたにく、きんときまめ	たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、にんにく、りんご	ビーフシチューのもと、ケチャップ、とんかつソース、スープストック、しお、こしょう	
		ごはん	ごはん				
13	月	さばのつけやき		さば	しょうが	しょうゆ、さとう、みりん、さけ	681
		マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	す、さとう、しお、こしょう	
		わかめととうふのみそしる		わかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	たまねぎ、えのき	だしパック	
		げんりょうごはん	ごはん				
14	火	ひやしうどん	うどん	わかめ、あぶらあげ	きゅうり、にんじん、とうもろこし、ほししいたけ	さとう、しょうゆ、みりん、めんつゆ	589
		ちくわのいそべあげ	あぶら	ちくわ、あおのり		こむぎこ	
		ごはん	ごはん				
		こうや豆腐とやさいのうまに	さといも	とりももにく、こうや豆腐	だいこん、たけのこ、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん、さけ、わふうだし	
15	水	うめおかかあえ			キャベツ、こまつな、かつおぶし	うめびしお、しょうゆ	609
		あまずにくだんご		あまずにくだんご			
		ごはん	ごはん				
		タコライス	あぶら	ぶたひきにく、とりひきにく	たまねぎ、にんじん、トマトダイス、キャベツ	ケチャップ、ウスターソース、カレーこ、しお、こしょう	
16	木	ABCマカロニスープ	ABCマカロニ、あぶら	ベーコン	たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ	コンソメスープのもと、しろワイン、しお、こしょう、パセリ	596
		ごはん	ごはん				
		ビックからあげ	じゃがいもでんぱん、あぶら	とりももにく	しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ	
		もやしのナムル	ごま、ごまあぶら		もやし	しょうゆ	
17	金	わかめスープ	じゃがいも、ごまあぶら	わかめ、とうふ	たまねぎ、はくさい、あおねぎ、ほししいたけ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと	602
		ジョア (マスカット)		ジョア			
		ごはん	ごはん				
		ごはん	ごはん				

い な つ や す み

25	火	ごはん	ごはん				614
		ガバオライス		とりひきにく、ぶたひきにく、だいず	たまねぎ、にんじん、あおピーマン、にんにく	しょうゆ、オイスターソース、さとう、さけ、しお、こしょう、バジル	
		くきわかめのあえもの	ごまあぶら	くきわかめ	きゅうり	しょうゆ、さとう、す、いちみつがらし	
		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー				
26	水	ごはん	ごはん				638
		あじのピリからソース	じゃがいもでんぱん、あぶら、ごまあぶら	あじ	しょうが、にんにく	さけ、しょうゆ、さとう、トウバンジャン	
		わかめのすのもの	あぶら	わかめ、いとかまぼこ	キャベツ	す、さとう、しお	
		ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ほししいたけ	だしパック	
27	木	ごはん	ごはん				598
		ホイコーロー	あぶら、じゃがいもでんぱん	ぶたにく、あつあげ	あおピーマン、あかピーマン、あおねぎ、しょうが、にんにく、ほししいたけ	さけ、しょうゆ、めんめんじゃん、さとう、ちゅうかスープのもと、トウバンジャン、こしょう	
		はるさめサラダ	はるさめ、ごま、ごまあぶら	ハム	きゅうり、にんじん	す、さとう、しょうゆ	
		ごはん	ごはん				
28	金	ホキのレモンソース	あぶら、じゃがいもでんぱん	ホキ		しょうゆ、さとう、レモンかじゅう	620
		コールスローサラダ			キャベツ、きゅうり、とうもろこし	コールスロードレッシング	
		ミネストローネ	しろいんげんまめ、マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル	ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく	トマトピューレ、コンソメスープのもと、しろワイン、しょうゆ、しお、こしょう、バジル	
		しょうパン	しょうパン				
31	月	なすとトマトのミートスパゲッティ	スパゲッティ、オリーブオイル	ぶたひきにく、こなチーズ	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく	ケチャップ、とんかつソース、ウスターソース、スープストック、しお、こしょう	608
		ごぼうサラダ	ごま、あぶら	ハム	ごぼう、きゅうり、とうもろこし	さとう、しょうゆ、す	
		ごはん	ごはん				
		ごはん	ごはん				

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。

7月 8月 給食たより

令和8年度
九度山町学校給食センター

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

厳しい暑さを乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

野菜のおはなし

野菜をおいしく食べよう！

8月31日は「野菜の日」



野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味がぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ
-------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分) 補給をこまめにしよう	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塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	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。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	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、食事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。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう	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挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう	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。
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう	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。

! 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！