

2026年



# 7月献立予定表

令和8年7月  
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー			1日	2日	3日
食塩相当量					
献立と配膳の図	<p>こんりつ いずもぎきさん 今月の出雲崎産</p> <p>7月から 出雲崎の野菜が 入ってきます!</p> <p>たまねぎ じゃがいも きゅうり なす かぼちゃ ピーマン</p> <p><b>1学期給食最終日</b> <b>夏のセレクトデザート</b></p>	<p>1日</p>	<p>2日</p>	<p>3日</p>	
あかの食品			牛乳 たら ちりめんじゃこ かつお節 のり 厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ツナ かつお節 麩	牛乳 豚肉 のり ほたて かまぼこ 鶏肉 鶏卵 かつお節
きいろの食品	冷凍みかん	アップル シャーベット	ごはん じゃがいも 油 バター 砂糖	ごはん 発芽玄米 油 砂糖	ごはん じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ アーモンド
みどりの食品	冷凍パイナップル		小松菜 もやし キャベツ 人参 大根 ねぎ えのきたけ	玉ねぎ もやし 人参 小松菜 梅 キャベツ ねぎ にら しいたけ すいか	キャベツ ねぎ 玉ねぎ もやし 人参 夕顔 なす オクラ たけのこ オクラ しいたけ 小松菜
エネルギー	6日	7日	8日	9日	10日
食塩相当量					
献立と配膳の図	<p>6日</p>	<p>7日 <b>七夕献立</b></p> <p>手作り七夕ゼリー</p>	<p>8日</p>	<p>9日 <b>2年なし</b></p>	<p>10日 <b>2年なし</b></p> <p>手作りかぼちゃプリン</p>
あかの食品	牛乳 豚しゃぶ 豚肉 麩 ハム もすく	牛乳 油揚げ メンチカツ 大豆 ひじき 豚肉 かまぼこ ハム	牛乳 ちくわ のり ひじき ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ なると	牛乳 たら 大豆 ひじき さつまあげ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 豆腐 たまご
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごはん もち米 砂糖 油 春雨 ゼリー	めん 油 砂糖 ごま	ごはん マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 油	ごはん 油 砂糖 じゃがいも プリン
みどりの食品	かぼちゃ なす えだまめ 人参 もやし きゅうり えのきたけ 小松菜 ねぎ	人参 ごぼう えだまめ きゅうり たけのこ えのきたけ しいたけ パイン	ほうれんそう キャベツ 人参 しいたけ えのきたけ 玉ねぎ ごぼう 小松菜	玉ねぎ コーン 人参 さやいんげん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	玉ねぎ なす 人参 じゃがいも しいたけ きくらげ かぼちゃ もやし えのきたけ 小松菜 ねぎ
エネルギー	13日	14日	15日	16日	17日
食塩相当量					
献立と配膳の図	<p>13日</p>	<p>14日</p>	<p>15日</p>	<p>16日</p>	<p>17日</p>
あかの食品	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉	牛乳 めばる 茱わかめ 豚肉	牛乳 豚肉 納豆 チーズ ツナ のり かつお節	牛乳 コロッケ 麩 豚肉 たまご 豆腐	牛乳 オムレツ ベーコン 鶏肉
きいろの食品	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	ごはん 砂糖 油 じゃがいも ごま	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま	ごはん 油	ごはん バター 油 砂糖 じゃがいも
みどりの食品	切干大根 人参 小松菜 もやし かぼちゃ しいたけ えだまめ 夕顔 玉ねぎ	ねぎ 人参 ビーマン ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	えだまめ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり オクラ 小松菜 もやし トマト	えだまめ もやし キャベツ 人参 にら なす 夕顔 かぼちゃ ねぎ ごぼう	コーン なす トマト 玉ねぎ スキニーニ ビーマン ほうれんそう マッシュルーム
エネルギー	20日	21日	22日	23日	24日
食塩相当量					
献立と配膳の図	<p>20日 <b>海の日</b></p>	<p>21日 <b>食育の日</b></p> <p>日本の味巡り～沖縄県～</p> <p>ジョア</p>	<p>22日</p>	<p>23日</p>	<p>24日 <b>1学期給食最終日</b></p> <p>夏のセレクト～ひんやりデザート</p>
あかの食品		ジョア 豚肉 かまぼこ 豆腐 大豆 チーズ ひじき あおさ	牛乳 ハム たまご 豚肉	牛乳 鶏肉 ヒヨコ豆 大豆 ヨーグルト	牛乳 わかめ 鶏肉 ひじき ハム 豚肉 かまぼこ
きいろの食品		ごはん 発芽玄米 油 じゃがいも ゼリー	めん 油 春雨 砂糖	ナン 油 じゃがいも 砂糖	ごはん ごま 油 砂糖 春雨
みどりの食品		玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 トマト	きゅうり もやし たけのこ にら きくらげ 人参	玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーヤ 黄桃 みかん パイン りんご	キャベツ 人参 きゅうり ごぼう コーン たけのこ えのきたけ みかん パイン りんご

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は  
「食育の日」

令和8年7月  
出雲崎中学校

<今月の給食目標>  
**暑さに負けないための食事のとり方を知ろう**



みなさん、いよいよ本格的な夏がやってきます!「なんだか体がだるいな…。」「食欲がないな…。」など感じていませんか?「毎年「こまめに水分をとろう。」と呼びかけていますが、実は飲み物だけでなく、毎日の食事から美味しくとり「食べる水分補給」もとても効果的です。自然の水分をたっぷり含んだ「夏野菜」を食べて、暑さを吹き飛ばしましょう!

**知ってびっくり! 夏野菜の「3つの働き」**

きゅうり トマト	<b>【天然の水分補給】</b> 体内の水分バランスを整え、体にこもった熱をクールダウンしてくれます。
かぼちゃ ピーマン	<b>【紫外線からお肌を守る】</b> ビタミンがたっぷりで、強い日差しに負けない元気な肌を体を作ります。
なす オクラ	<b>【おなかの調子を整える】</b> 胃腸の働きを助け、夏バテで落ちがちな食欲をアップさせてくれます。

夏野菜は、水分とカリウムというミネラルが豊富です!汗で流れてしまいがちな栄養素を、美味しくチャージできます!

7月の給食には、地元の農家さんが育ててくれた新鮮な出雲崎産夏野菜がたくさん登場します。「今日の給食には何の野菜が入っているかな?」と給食の時に、見つけてくださいね!

7月の給食をご家庭でも! **食欲アップ! 夏野菜レシピ**

**夏野菜の揚げ煮**

<b>【材料】</b>	4人分	<b>【作り方】</b>
豚レバー	40g	①豚レバー、豚もも肉は1センチ角に切り、でんぷんをつけて油で揚げる。
豚もも肉	100g	②車麩、かぼちゃは一口大、なすはちょう切りにして素揚げする。
でんぷん	適宜	③調味料Aをフライパンに入れて加熱し、味を調整する。
車麩	16g	④③に①、②、おき枝豆を入れて、混ぜ合わせる。
かぼちゃ	70g	
なす	36g	
揚げ油		
枝豆おき身	12g	
しょうゆ	12g	} <b>A</b>
砂糖	8g	
酒	5g	
本みりん	10g	
カレー粉	1g	
水	24g	



**トマト肉じゃが**

<b>【材料】</b>	4人分		
トマト	120g	砂糖	10g
豚肉	150g	本みりん	5g
玉ねぎ	150g	酒	5g
人参	80g	だし汁	適宜
じゃがいも	300g		
枝豆おき身	40g		
油	5g		



- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱して、玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒め、豚肉を加え色が変わるまで炒める。
- ③②に、トマト、だし汁を加え煮る。
- ④煮立ったら中火にし、アクを取りながら煮る。
- ⑤じゃがいもに竹串が通るくらいになったら、調味料を入れ味を整え、味が染みるまで煮る。
- ⑥最後にゆでた枝豆のおき身を散らす。