令和８年度　7月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数　13　回
（米飯　回・パン麺

日	曜	学校園	こんだてめい	主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる食品群 2群 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜 果物	主に体のエネルギーになる食品群 5群 穀類・いも類・砂糖	主に体のエネルギーになる食品群 6群 油脂類	その他	基準 エネルギー 820Kcal / たんぱく質 30g / 脂質 25g / 塩分 3g
1	水		セルフ照り焼きチキンサンド	鶏肉			レタス	パン・砂糖	ごま		831
			牛乳３００		牛乳						31.4
			トマトと卵のスープ	卵		トマト・にんじん・かぶ葉	玉ねぎ・かぶ・にんにく		バター	コンソメ	32.5
			さくらんぼゼリー				さくらんぼ果汁	砂糖・糖類			3.3
2	木		麦入りご飯　牛乳		牛乳			米・麦			819
			豚しゅうまい（鉄分強化）	豚肉			玉ねぎ	小麦粉・澱粉			34.6
			ナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	酢	22.4
			チンジャオロース	豚肉		ピーマン	竹の子・しめじ・にんにく・生姜	澱粉	サラダ油	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	1.9
3	金	☘	わかめご飯　牛乳		わかめ　牛乳			米・麦			801
			豚しゃぶ	豚肉		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし		ごま	ぽん酢	35.4
			冷やっこ	豆腐							19.4
			味噌汁	みそ	煮干粉	にら	玉ねぎ	じゃがいも		鯖節	3.1
6	月		チキンライス　牛乳	鶏肉・ハム	牛乳	トマト・にんじん	玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米	バター	ｺﾝｿﾒ	789
			スペイン風オムレツ	卵・鶏肉		ほうれん草	たまねぎ				29.5
			サマースープ	あさり		トマト・にんじん・ほうれん草	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	サラダ油	ｺﾝｿﾒ・鶏ガラ	18.6
			冷凍みかん				みかん				3.3
7	火	☘	五目ちらしずし　牛乳	鶏肉・卵	牛乳	にんじん	竹の子・しいたけ・ごぼう・こんにゃく	米		寿司酢	767
			星のコロッケ　七夕メニュー	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	米油		29.5
			七夕汁	なると・油揚げ		オクラ・にんじん	ねぎ	そうめん		鰹節	18.6
			天の川ゼリー		寒天		ぶどう果汁・みかん果汁	砂糖			3.4
8	水		ペペロンチーノ	ﾍﾞｰｺﾝ			にんにく	スパゲティ	ｵﾘｰﾌﾞ油	唐辛子	921
			牛乳３００		牛乳						31.0
			ラタトゥイユ	ﾍﾞｰｺﾝ		トマト・ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	玉ねぎ・ｽﾞｯｷｰﾆ・なす・にんにく		ｵﾘｰﾌﾞ油	ﾛｰﾚﾙ	32.1
			手作りキャロットケーキ　先月のリベンジ給食室で、お手製です♪	卵	生ｸﾘｰﾑ	にんじん		小麦粉・黒砂糖	サラダ油	ｼﾅﾓﾝ	2.7
9	木		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			805
			プルコギ風炒め物	豚肉		にら・にんじん	玉ねぎ・もやし・なす・しいたけ	砂糖	ごま・ごま油	ｺﾁｼﾞｬﾝ	32.4
			わかめと卵のスープ	卵	わかめ		ねぎ	春雨		鶏ガラ	21.9
			韓国のり		のり						3.1
10	金		麦入りご飯　牛乳		牛乳			米・麦			860
			キャベツメンチカツ	豚肉		にんじん	竹の子・キャベツ・玉ねぎ	小麦粉・春雨	米油		31.0
			からしあえ　熊本の郷土料理			小松菜・にんじん	もやし		ごま	辛子	24.3
			タイピーエン　春雨入り八宝菜スープです	豚肉・かまぼこ・うずら卵	わかめ	にんじん　小ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・竹の子・ねぎ・きくらげ・しょうが	春雨	ごま油	鶏・豚ガラ	3.1
13	月		麦入りご飯　牛乳		牛乳			米・麦			865
			タコライスの具　沖縄の名物料理	豚肉	チーズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・レタス		サラダ油	ﾁﾘｿｰｽ	33.1
			坦々春雨スープ　宝木中の人気スープ	鶏肉		にんじん・にら	もやし・えのき・しめじ・たもぎ茸・ねぎ	春雨		中華スープ素	28.9
			ヨーグルト		ヨーグルト						2.6
14	火	☘	雑穀ご飯　牛乳		牛乳			米・雑穀			858
			揚げぎょうざ（3）　夏の宮っ子ランチ	豚肉・鶏肉		にら	キャベツ　玉ねぎ　しょうが	小麦粉	米油		24.8
			ごま酢あえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ　しらたき	砂糖	ごま	酢	23.6
			けんちん汁　ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ	豆腐・みそ	煮干粉	にんじん	大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく　ﾏｽｶｯﾄ果	じゃがいも・砂糖		鯖節	2.7
15	水		シュガートースト					パン・砂糖	ﾏｰｶﾞﾘﾝ		886
			牛乳300		牛乳						37.0
			チリコンカン　豆をチリトマトで煮た中南米料理	鶏肉・大豆		ﾄﾏﾄ・にんじん	玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ		サラダ油	ﾁﾘｿｰｽ	31.4
			ゆで野菜			ほうれん草・にんじん	キャベツ			鯖節	3.4
16	木	☘	麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			平均 874
			いわしのかば焼き　or　たらのかりん	ｲﾜｼ か タラ			生姜	澱粉・砂糖	米油		29.4
			浅漬け　青身魚　or　白身魚セレク			にんじん	きゅうり・キャベツ			昆布だし	26.9
			切干大根の煮つけ　ソーダゼリー	ちくわ・油揚げ	茎わかめ	にんじん	切干大根	砂糖	サラダ油		2.0
17	金	☘	麦入りごはん					米・麦			920
			牛乳　300		牛乳						26.5
			夏野菜のカレー　地域学校園でおそろいメニュー♪ 地域の玉ねぎ・じゃがいもを小学校と分け合って作る夏野菜カレー	鶏肉・ハム		ﾄﾏﾄ・かぼちゃ	玉ねぎ・なす・ｽﾞｯｷｰﾆ・にんにく・生姜	じゃがも・小麦粉	サラダ油	香辛料	23.3
			フルーツポンチ				みかん・ﾊﾟｲﾝ・もも・ﾚﾓﾝ果汁・苺果汁	ｻｲﾀﾞｰ・砂糖		赤ワイン	2.3

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。

今月のミネラル平均　カルシウム：446mg　鉄分：4.4mg

宝木地域統一メニュー

☘のマークの日は、宝木地区学校園で同じ献立の日です。

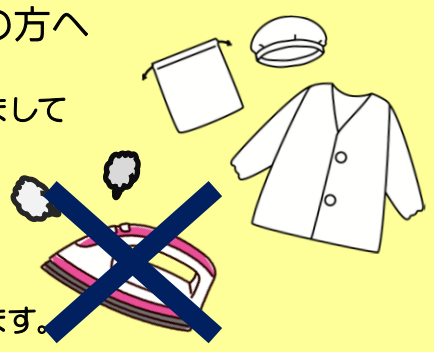
17日金曜は、西が岡小と細谷小もおそろいの『宝木学校園の夏野菜カレー』です。「じゃがいも」「玉ねぎ」は、地域婦人会が心をこめて作っているものを使用します。
感謝の気持ちを忘れずに味わっていただきましょう。





学校のホームページに毎日の給食の写真をのせていますのでチェックしてみてね。

給食白衣の洗濯についてお家の方へ



いつも給食の白衣の洗濯にご協力いただきましてありがとうございます。
本校の給食白衣は、機能性の高い生地で制菌・防汚・シワ防止加工がされています。

～洗濯時とアイロンがけの注意～
★漂白剤を使用すると防汚加工が弱くなります。
　特に塩素系の漂白剤は避けてください。
★基本的にアイロンがけは要りません。
　どうしてもシワやヨレが気になる時は低温でお願いします。



夏休み明けの給食は、8月28日（金）からです。
夏休み前に当番で、白衣を持ち帰った人は、洗濯した白衣を8月28日（金）に忘れずに持ってきましょう！！