

令和8年				7月分				こんだてひょう				厚真町学校給食センター			
こんだて				ざいりょう			ちようみりょう	こんだて				ざいりょう			ちようみりょう
1水 共通献立 	菜飯ごはん			ごはん 米粒麦 砂糖	鯉削り節粉末	塩蔵青菜	酵母I+Ⅱ 塩	9木 ごはん 	わかめスープ			白ごま ごま油	わかめ	長ねぎ 小松菜 にんじん	塩 こしょう 北京塩ラーメン
	厚揚げと大根の味噌汁				厚揚げ おふくろ味噌	大根 えのき にんじん	味パック 鯉の素		小籠包			豚脂 でん粉 春雨 砂糖 植物油 小麦粉 加工でん粉	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ だけのこ しいたけ しょうが	正油 オイスターソース 塩 発酵調味料 香辛料 乳化剤 還元でん粉 加工でん粉糖化物
	ひじき入り玉子焼き			植物油 砂糖	干ひじき たまごゼラチン	玉ねぎ にんじん	米でん粉発酵調味料 鯉節I+Ⅱ 酒		(小2個・中3個)			ごま油 でん粉 なたね油	ぶた肉	ピーマン だけのこ にんにく	豆板醤 酒 オイスターソース 塩 正油 こしょう
	じゃが芋のそぼろ煮			じゃが芋 三温糖 なたね油	ぶた肉	いんげん にんじん しょうが	みりん 正油		青椒肉絲						
2木 共通献立 	ごはん			ごはん				10金 	バターパン			バターパン			
	いもとねぎの味噌汁			じゃが芋	油揚げ わかめ おふくろ味噌	長ねぎ 玉ねぎ	味パック 鯉の素		トマトシチュー			じゃが芋 なたね油	ぶた肉	玉ねぎ しめじ にんじん いんげん しょうが にんにく ソート 加工でん粉	無添加とりがらす粉 パセリトマト コンソメ トマトチャップ 塩 トマトビュレ オイスターソース こしょう
	鮭の塩焼き					秋鮭	塩		5種の野菜グラタン			ヨーグルト 乾燥マヨネーズ 米粉 じゃが芋 粉末水あめ 植物油 砂糖	豆乳 おから 調整豆乳粉末	玉ねぎ コーン にんじん ほうれん草 リーオカ	香辛料 塩 酵母I+Ⅱ 乳化剤 ビタミン酸第二鉄
	大根サラダ			三温糖 ごま油	ポークハム	大根 にんじん きゅうり	正油 酢		キャベツソテー			オリーブオイル		キャベツ 小松菜 にんじん	塩 こしょう コンソメ
3金 	コッペパン(乳・卵不使用)			コッペパン				13月 ごはん 	白菜の中華スープ			ごはん 米粒麦			
	カレー風味スープ				ベーコン	玉ねぎ セロリ キャベツ にんじん しめじ にんにく	塩 こしょう カレー粉 無添加とりがらす粉 コンソメ		蒸し餃子			ごま油 でん粉		白菜 にんじん もやし 玉ねぎ きくらげ	塩 こしょう 正油 北京塩ラーメン 酒 無添加とりがらす粉
	鶏豚ハンバーグ			豚脂 砂糖 加工でん粉 ぶどう糖果糖液糖 植物油	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ しょうが にんにく	塩 香辛料 酵母I+Ⅱ 貝Ca ビタミン酸第二鉄 トマトチャップ 酢 正油 みりん		(小2個・中3個)			豚脂 植物油 小麦粉 米粉 加工でん粉	ぶた肉 とり肉	キャベツ にら しょうが	正油 みりん ポークフィッシュボール 塩 香辛料 紅麹 酵母I+Ⅱ パウダー 発酵調味料
	スパゲティサラダ			スパゲティ 上白糖 エッグケア (卵不使用)		きゅうり 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう		春雨サラダ			春雨 上白糖 ごま油 白ごま	チキンハム	きゅうり にんじん	塩 酢 正油
6月 共通献立 	豆腐とほうれん草の味噌汁			ごはん 米粒麦	とうふ 油揚げ おふくろ味噌	ほうれん草	味パック 鯉の素	14火 	和風きのこスパゲティ			ゆでスパゲティ 上白糖 でん粉 なたね油	ぶた肉	大根 まいたけ 玉ねぎ えのき 生しいたけ しめじ しょうが にんにく	みりん 正油 無添加とりがらす粉 こしょう
	さばのみぞれ煮			でん粉 砂糖	さば	大根	発酵調味料 正油 醸造酢 調味料I+Ⅱ		肉団子(甘酢)			パン粉 豚脂 でん粉 パーラム油 砂糖	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しょうが	塩 正油 調味料 カルシウム 香辛料 ビタミン酸第二鉄 発酵調味料 醸造酢 酵母I+Ⅱ トマトチャップ
	白菜のごま炒め			なたね油 ごま油 白ごま 香りごまドレッシング		白菜 にんじん ピーマン	塩 こしょう		胡瓜の変わり漬			上白糖 ごま油		きゅうり	塩 酢 パプリカパウダー
	七タうどん			ゆでうどん	とり肉 油揚げ	長ねぎ 玉ねぎ にんじん おくら 干しいたけ	根昆布 正油 鯉の素 塩 みりん		タコライス			ごはん 米粒麦 なたね油	ぶた肉 大豆ミート	玉ねぎ ピーマン にんじん レタス	トマトチャップ 酒 オイスターソース 粉チーズ パプリカパウダー 正油
7火 七夕献立  七夕ゼリー	野菜コロッケ			じゃが芋 米油 パン粉 小麦粉 乾燥マヨネーズ トマト パーラム油 でん粉 砂糖 植物油		にんじん 玉ねぎ コーン いんげん	貝Ca 塩 酵母粉末	15水 	ゆでブロッコリー					ブロッコリー	塩
	トマト					トマト			マンゴープリン			果糖ぶどう糖液糖	乳製品	マンゴーピューレ	香料 着色料
	甘辛豚丼			ごはん 米粒麦 三温糖 ごま油 なたね油	ぶた肉 おふくろ味噌	玉ねぎ にんじん しらたき にんにく しょうが	豆板醤 正油 酒		さつま汁			さつま芋	とうふ とり肉 おふくろ味噌	つぎこん ごぼう 長ねぎ にんじん しょうが	味パック 鯉の素 無添加とりがらす粉
	大根としめじの味噌汁				おふくろ味噌	しめじ 大根 にんじん	味パック 鯉の素		赤魚の塩焼き				赤魚		塩
8水 共通献立 	胡瓜の梅和え				ワタささみルー	きゅうり	塩 国産梅ごはんの素	16木 共通献立 	切干大根炒め煮			三温糖 なたね油	ひじき ちくわ	切干大根 にんじん 干しいたけ いんげん	みりん 正油 とうがらし

1人当たりの平均摂取栄養価

(小学生)

(中学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	650 kcal	27g 範囲 13～20%	18g 20～30%	2未満 g
1日	677	21.9	23.7	3.04
2日	598	27.8	13.7	1.78
3日	581	23.9	26.1	3.07
6日	634	25.7	22.6	1.77
7日	679	27.7	20.5	2.81
8日	596	26.4	16.0	2.56
9日	655	23.0	22.3	2.79
10日	701	20.0	31.0	2.89
13日	580	17.2	14.3	1.90
14日	616	28.4	19.1	4.16
15日	700	28.6	19.3	1.41
16日	594	27.4	13.4	1.88

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	830 kcal	34g 範囲 13～20%	23g 20～30%	2.5未満 g
1日	822	25.6	25.6	3.51
2日	726	30.5	14.6	2.08
3日	703	28.2	29.1	3.84
6日	759	28.9	24.0	1.99
7日	758	31.2	22.0	3.25
8日	687	29.9	17.6	3.02
9日	847	27.8	27.6	3.46
10日	799	23.3	33.9	3.60
13日	750	21.5	17.1	2.38
14日	809	36.7	23.7	5.48
15日	857	34.3	22.3	1.73
16日	736	32.4	14.8	2.25

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分（エネルギー138kcal・たんぱく質6.8g・脂質7.8g・塩分0.21g）を差し引いた値です。

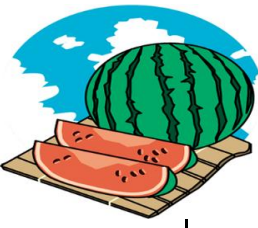


毎年7月7日は七夕です。七夕には「そうめん」を食べる風習があります。給食では、そうめんの代わりに「七タうどん」を提供します。星の形をした野菜が入っているので、探しながら食べてみてください♪

7月の共通献立

1日(水)・2日(木)・6日(月)・8日(水)・16日(木)

学校給食費は 毎月忘れず納めましょう！！



7・8月分 こんだてひょう

令和8年

厚真町学校給食センター

こんだて	ざいりょう			ちようみりょう	こんだて	ざいりょう			ちようみりょう
	き	あか	みどり			き	あか	みどり	
7/17金 さけ -  コンソメジュリエンヌ ジャーマンポテト	横割りのパン タルタルソース (卵不使用) 小麦粉 でん粉 ショートニング 植物油脂 砂糖 ぶどう糖 米油	鮭 たらすり身	玉ねぎ	イースト 塩 清酒 グラマー イーストフード 酵母I&A	24月ご はん 飯 たまごスープ  豚肉焼売 (1人2個) 厚真高校のみ ほうれん草のナムル	ごはん 米粒麦		長ねぎ しめじ きくらげ	こしょう 塩 北京塩ラーメン
21火 ながさき 長崎ちゃんぽん  揚げ焼売 (1人2個) きゅうり しおこんぶ 胡瓜の塩昆布和え	ゆでラーメン	人参ツト ぶた肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ	塩 こしょう 15分湯チキン 無添加とりがらす 九州ラーメン	25火 しょうゆラーメン  ポテトとお米のささみカツ トマト	ゆでラーメン	ぶた肉	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 にんじん メンマ もやし	みりん 正油 15分湯チキン 無添加とりがらす こしょう 味バック 本仕込醤油
22水 共通献立 わかめごはん 小松菜の味噌汁  厚焼玉子 なす炒め	ごはん 米粒麦 砂糖	わかめ		塩 調味料	26水 共通献立 - あつま野菜カレー  メロン	ごはん 米粒麦 じゃが芋 なたね油 三温糖	ぶた肉	玉ねぎ なす にんじん モロコいんげん ズッキーニ ワタメわか しょうが にんにく	無添加とりがらす チャッソネ トマトチップ 米粉使用のカレー ウスターソース
23木 ご あつま野菜の味噌汁 あつま鶏の生姜焼き あつまの日 煮びたし風こしょう風味	ごはん				27木 共通献立 豆腐と小松菜の味噌汁 さけ 鮭の西京焼き こんにゃくのピリ辛炒め	ごはん			
24金 - ドライカレー ハスカップ シャーベット レタスとトマトのサラダ	ナン				28金 くろざとう 黒砂糖パン(乳・卵不使用) - 野菜スープ 5種の野菜グラタン モロコいんげんのガーリックソテー	ごはん			
8/21金 - クリームシチュー ほうれん草オムレツ 厚真高校のみ ゆでブロッコリー	バターパン				31月 共通献立 ご ほうれん草と芋の味噌汁 さばの塩焼き ブロッコリーのソテー	ごはん 米粒麦			
	じゃが芋 なたね油	大豆ペースト とり肉 牛乳 調整豆乳	玉ねぎ にんじん	こしょう ツナ ホワイトルウ 塩 無添加とりがらす		じゃが芋	おふくろ味噌	ほうれん草 白菜	味バック 鯉の素
	植物油脂 加工でん粉	たまご	ほうれん草	塩 食用卵殻粉 でん粉発酵調味料 香辛料 トマト			さば		塩
	エッグケア (卵不使用)		ブロッコリー	塩		なたね油	ブロッコリー かべーマ キャベツ		塩 コンソメ

1人当たりの平均摂取栄養価

(小学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	650 kcal	27g 範囲 13~20%	18g 20~30%	2未満 g
7/17日	590	22.4	27.5	3.06
21日	711	30.5	27.5	3.99
22日	614	23.4	17.3	3.19
23日	613	25.3	17.5	2.43
24日	685	25.9	24.3	3.08
平均	636	25.0	20.9	2.69
8/21日	498	18.0	20.9	2.47
24日	490	14.5	13.6	1.51
25日	596	30.5	17.5	3.77
26日	666	20.1	17.7	1.97
27日	658	29.8	16.6	2.29
28日	612	20.6	25.7	2.55
31日	644	23.8	23.7	3.97
平均	594	22.4	19.3	2.65

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分(エネルギー138kcal・たんぱく質6.8g・脂質7.8g・塩分0.21g)を差し引いた値です。

(中学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	830 kcal	34g 範囲 13~20%	23g 20~30%	2.5未満 g
7/17日	732	27.5	32.0	3.85
21日	826	34.5	32.2	4.65
22日	749	27.3	19.0	3.83
23日	752	29.4	19.3	2.85
24日	815	31.0	28.4	3.95
平均	772	29.4	23.7	3.28
8/21日	641	23.2	26.8	3.12
24日	612	17.2	14.8	1.73
25日	696	35.9	19.7	4.49
26日	819	23.3	19.7	2.30
27日	752	32.9	18.3	2.61
28日	724	24.5	30.3	3.03
31日	766	26.4	24.5	4.39
平均	715	26.2	22.0	3.10

あつまの日:7月23日・8月26日

厚真町では、旬の食材が多く収穫される7月から11月に「あつまの日」を設定しています。地域の食材を味わい、自分たちの住む地域の魅力を感じましょう♪

7・8月の厚真町の食材

米(ななつぼし) 鶏肉 豚肉 平飼いわが卵 ほうれん草 オクラ きゅうり レタス ブロッコリー セロリ いんげん モロコいんげん キャベツ なす トマト アサヒメロン ピーマン じゃが芋 生椎茸 干椎茸 みそ

牛乳は毎日つきます。給食の献立は、食材の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

7・8月の共通献立：7/22日(水)・8/26日(水)・27日(木)・31日(月)

ありがとうございます
とりにく きぞう
鶏肉を寄贈していただきました

日本ハム株式会社さんのご厚意により、厚真町で加工した
国産鶏肉「桜姫」を48kg寄贈していただきました！

7月23日(木)に「あつま鶏の生姜焼き」として提供します
感謝の気持ちをもっていただきます！

~7月24日 ハスカップシャーベット~

ハスカップが旬の季節になりました。今年も厚真町でとれたハスカップを使った「ハスカップシャーベット」が登場します！