

# 令和 8年 7月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

| 日                | 献立名                        | 使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き |  |                                |  | エネルギー<br>(kcal)<br>たん白質(g) | 備考<br>欠食校<br>個数など      |
|------------------|----------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------|--|----------------------------|------------------------|
|                  |                            | 体を作るもとなる食品<br>(赤色)          | 体の調子を整える<br>もとなる食品(緑色)                       | エネルギーの<br>もとなる食品(黄色)           | 調味料  |                            |                        |
| 1<br>水           | せわりパン                      |                             |  | パン                             |  | 659                        | 金小試食会<br>四小5年          |
|                  | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                      |  |                                |  |                            |                        |
|                  | ソーセージのチリソースかけ              | ソーセージ                       | たまねぎ しょうが にんにく                               | 油 さとう                          | スープストック ケチャップ<br>チリソース                       | 23.0                       |                        |
|                  | やさいたっぷりやきそば                | ぶたにく                        | キャベツ にんじん たまねぎ                               | やきそばめん 油                       | しお やきそばソース                                   | 815                        |                        |
|                  | フルーツしらたま                   | とうにゅう かんてん                  | パイン みかん もも ぶどう りんご<br>レモン                    | しらたまだんご さとう                    | ワイン  | 28.2                       |                        |
| 2<br>木           | ごはん                        |                             |  | こめ                             |  | 573                        | 金小6年<br>四小5年           |
|                  | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                      |  |                                |  |                            |                        |
|                  | あげぎょうざ                     | ぶたにく                        | キャベツ たまねぎ にんにく                               | 油 ごま油 さとう こむぎこ                 | しお しょうゆ                                      | 25.3                       |                        |
|                  | チンジャオロースー                  | ぶたにく                        | たけのこ ピーマン しょうが<br>にんにく                       | さとう ごま油 でんぷん                   | しょうゆ オイスターソース                                | 761                        | あげぎょうざ<br>小 2こ<br>中 3こ |
| はるさめスープ          | とりにく                       | にんじん こまつな しょうが<br>しいたけ      | はるさめ   | スープストック さけ<br>しょうゆ しお          | 31.1   |                            |                        |
| 3<br>金           | ごはん                        |                             |  | こめ                             |  | 605                        | おしまちゃん<br>ランチ          |
|                  | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                      |  |                                |  |                            |                        |
|                  | とりにくとレバーのうめふうみあえ           | とりにく とりレバー                  | しょうが うめぼし                                    | でんぷん さとう 油                     | しょうゆ す みりん さけ                                | 28.7                       |                        |
|                  | いそあえ                       | のり                          | こまつな もやし                                     | さとう                            | しょうゆ   | 773                        |                        |
| ぐだくさんしまだじる       | ぶたにく とうふ みそ                | たまねぎ にんじん ごぼう<br>はねぎ しいたけ   | じゃがいも  | かつおだし                          | 34.4   |                            |                        |
| 6<br>月           | ごはん                        |                             |  | こめ                             |  | 631                        | 五和小                    |
|                  | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                      |  |                                |  |                            |                        |
|                  | いかフライ                      | いか                          |  | 油 パンこ こむぎこ                     | しお   | 21.3                       |                        |
|                  | こんぶあえ                      | こんぶ                         | キャベツ きゅうり                                    | さとう                            | しょうゆ す しお                                    | 820                        |                        |
| いりどうふ            | とりにく たまご とうふ               | たけのこ たまねぎ にんじん<br>はねぎ しいたけ  | 油 さとう  | みりん しょうゆ わふうだし                 | 25.7   |                            |                        |
| 7<br>火           | ごはん                        |                             |  | こめ                             |  | 617                        | 七夕献立                   |
|                  | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                      |  |                                |  |                            |                        |
|                  | ハンバーグケチャップソースかけ            | とりにく ぶたにく                   | たまねぎ トマト にんにく<br>しょうが                        | さとう                            | ケチャップ ソース ワイン<br>しお しょうゆ                     | 22.8                       |                        |
|                  | コーンとえだまめのポテトサラダ<br>(マヨネーズ) |                             | とうもろこし えだまめ                                  | じゃがいも マヨネーズ                    | しお   | 796                        |                        |
|                  | たなばたそうめんじる                 | とうふ とりにく                    | にんじん だいこん オクラ                                | そうめん                           | しょうゆ しお かつおだし                                | 28.6                       |                        |
| たなばたデザート         | かんてん                       | レモン ぶどう みかん                 | さとう みずあめ 油                                   |                                |  |                            |                        |
| 8<br>水           | ちゅうかめん                     |                             |  | めん                             |  | 599                        | 沖縄地方の<br>料理            |
|                  | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                      |  |                                |  |                            |                        |
|                  | おきなわそばスープ                  | ぶたにく かまぼこ                   | キャベツ にんじん しょうが<br>たまねぎ はねぎ                   | さとう                            | しょうゆ さけ わふうだし す<br>がらスープ しょうゆ しお             | 28.0                       |                        |
|                  | スヌイのてんぷら                   | もずく                         | とうもろこし えだまめ たまねぎ<br>ごぼう                      | こむぎこ でんぷん 油                    |  | 733                        |                        |
| ゴーヤチャンプルー        | とうふ まぐろ<br>かつおぶし           | にがうり パプリカ にんにく              | 油 ごま油  | しょうゆ さけ                        | 33.6   |                            |                        |
| 9<br>木           | ごはん                        |                             |  | こめ                             |  | 630                        |                        |
|                  | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                      |  |                                |  |                            |                        |
|                  | とりにくのおこしやき                 | とりにく                        |  | あぶら                            | しおこし   | 26.1                       |                        |
|                  | マカロニサラダ<br>(マヨネーズ)         |                             | きゅうり キャベツ にんじん                               | マカロニ マヨネーズ                     | しお   | 819                        |                        |
| ひきにくとやさいのごまみそスープ | ぶたにく みそ                    | にんじん たまねぎ もやし なら            | ごま油 ごま                                       | しょうゆ ちゅうかスープ<br>がらスープ とうがらし しお | 32.8   |                            |                        |
| 10<br>金          | むぎごはん                      |                             |  | こめ むぎ                          |  | 631                        |                        |
|                  | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                      |  |                                |  |                            |                        |
|                  | なつやさいカレー                   | ぶたにく                        | かぼちゃ たまねぎ にんじん なす<br>ピーマン とうもろこし りんご<br>にんにく | 油 じゃがいも                        | ケチャップ カレールウ<br>ソース チャツネ しょうゆ<br>コンソメ カレーこ しお | 21.3                       |                        |
|                  | ベーコンエッグ                    | たまご ベーコン                    |  | でんぷん さとう 油                     | しょうゆ しお にぼしだし                                | 820                        |                        |
| きゅうりのひたひた        | かつおぶし                      | きゅうり                        | さとう ごま油                                      | しょうゆ す とうがらし                   | 25.7   |                            |                        |
| 13<br>月          | ごはん                        |                             |  | こめ                             |  | 651                        | 六合小児童<br>作成献立          |
|                  | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                      |  |                                |  |                            |                        |
|                  | さけのタルタルソースいり<br>メンチカツ      | さけ たまご                      | たまねぎ   | 油 さとう パンこ こむぎこ<br>でんぷん ドレッシング  | しお   | 24.2                       |                        |
|                  | ひじきのいために                   | さつまあげ ひじき あぶらあげ             | にんじん さやいんげん                                  | 油 さとう                          | しょうゆ みりん                                     | 793                        |                        |
|                  | とんじる                       | ぶたにく みそ                     | にんじん ごぼう たまねぎ はねぎ<br>こんにゃく しめじ               |                                | かつおだし  | 27.7                       |                        |
| とうにゅうプリン         | とうにゅう                      |                             | さとう みずあめ 油                                   | しお                             |  |                            |                        |
| 14<br>火          | むぎごはん                      |                             |  | こめ むぎ                          |  | 582                        |                        |
|                  | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                      |  |                                |  |                            |                        |
|                  | たまねぎとぶたにくのいためもの            | ぶたにく                        | たまねぎ しいたけ しょうが<br>にんにく                       | 油 さとう でんぷん                     | さけ しょうゆ                                      | 30.5                       |                        |
|                  | アスパラガスのおかかサラダ              | かつおぶし                       | キャベツ アスパラガス にんじん                             | 油                              | しょうゆ   | 755                        |                        |
| トマトとたまごのスープ      | とりにく たまご                   | トマト たまねぎ チンゲンサイ             | でんぷん   | がらスープ スープストック<br>しょうゆ さけ しお    | 36.5   |                            |                        |

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を斜め太字・アンダーラインで表示しています。

○「地場産物を使った料理+具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ 」と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介

### < 食物アレルギー関連の留意点 >

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくら・くるみは使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。○魚介類(しらすぼし等)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。

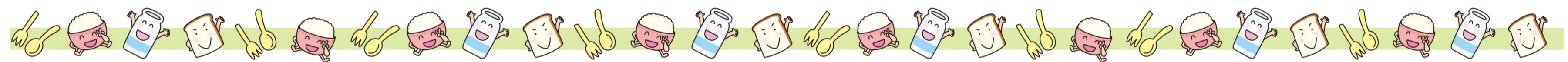


# 令和 8年 7月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

| 日       | 献立名                  | 使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き             |                              |   |                          | エネルギー<br>(kcal)<br>たん白質(g) | 備考<br>欠食校<br>個数など     |
|---------|----------------------|---|------------------------------|---|--------------------------|----------------------------|-----------------------|
|         |                      | 体を作るもとになる食品<br>(赤色)                     | 体の調子を整える<br>もとになる食品(緑色)      | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)                                       | 調味料                      |                            |                       |
| 15<br>水 | マーガリンパン              |   |                              | パン マーガリン  |                          | 620                        | 五和小5年                 |
|         | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                                  |                              |   |                          |                            |                       |
|         | オムレツ                 | たまご                                     |                              | さとう でんぷん 油  | す しお                     | 26.1                       |                       |
|         | トマトソースのペンネ           | ウインナー                                   | エリンギ たまねぎ トマト<br>ピーマン にんにく   | マカロニ 油 さとう  | ケチャップ ソース ワイン<br>コンソメ しお | 786                        |                       |
|         | やさいのスープに             | とりにく ベーコン                               | キャベツ たまねぎ にんじん<br>グリーンピース    | じゃがいも   | しょうゆ しお<br>スープストック がらスープ | 32.2                       |                       |
| 16<br>木 | ごはん                  |   |                              | こめ  |                          | 615                        | 五和小5年                 |
|         | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                                  |                              |   |                          |                            |                       |
|         | くろはんぺんおちゃフライ         | くろはんぺん                                  | ちや                           | こむぎこ パンこ 油  |                          | 23.2                       |                       |
|         | ごぼうサラダ<br>(ごまドレッシング) |   | ごぼう にんじん きゅうり                | さとう ドレッシング  | しょうゆ さけ みりん              | 781                        |                       |
|         | けんちんじる               | とりにく とうふ<br>あぶらあげ                       | にんじん しいたけ はねぎ                | さといも ごま油  | しょうゆ しお かつおだし            | 27.8                       |                       |
| 17<br>金 | ごはん                  |   |                              | こめ  |                          | 577                        | 金中<br>二中              |
|         | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                                  |                              |   |                          |                            |                       |
|         | とうふステーキにくみそかけ        | とりにく みそ とうにゅう                           | はねぎ しょうが                     | さとう でんぷん 油  | みりん しょうゆ さけ              | 23.6                       |                       |
|         | ゆかりあえ                |   | キャベツ きゅうり しそ                 | さとう   | しお                       | 748                        |                       |
|         | にくじゃが                | ぶたにく                                    | たまねぎ にんじん えだまめ<br>こんにやく      | じゃがいも 油 さとう   | しょうゆ さけ                  |                            |                       |
|         | こざかな                 | いわし                                     | さとう でんぷん                     | しお  | 28.4                     |                            |                       |
| 21<br>火 | ごはん                  |   |                              | こめ  |                          | 596                        | 金中<br>二中              |
|         | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                                  |                              |   |                          |                            |                       |
|         | あじのたつたあげ             | あじ                                      |                              | 油 でんぷん  | しょうゆ                     | 27.5                       |                       |
|         | えだまめ                 |   | えだまめ                         |   | しお                       | 767                        |                       |
|         | とうがんのうまに             | あぶらあげ とりにく                              | とうがん にんじん ねぶかねぎ<br>こんにやく しめじ | さとう 油 でんぷん  | しょうゆ みりん コンソメ            | 33.2                       |                       |
| 22<br>水 | ロールパン                |   |                              | パン  |                          | 678                        | 金中<br>二中              |
|         | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                                  |                              |   |                          |                            |                       |
|         | かぼちゃコロッケ             |   | かぼちゃ たまねぎ                    | 油 パンこ こむぎこ じゃがいも<br>さとう でんぷん                                | しお                       | 27.4                       |                       |
|         | グリーンサラダ              |   | キャベツ きゅうり とうもろこし             | 油 さとう   | す しお                     | 829                        |                       |
| チリコンカーン | ぶたにく だいず             | たまねぎ にんじん にんにく トマト<br>パセリ               | 油                            | ハヤシルウ ケチャップ コンソメ<br>トマトピューレ デミグラスソース ワイン<br>チリパウダー しお がらスープ | 33.1                     |                            |                       |
| 23<br>木 | むぎごはん                |   |                              | こめ むぎ   |                          | 628                        | 五和小<br>四小 五小<br>金中 二中 |
|         | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                                  |                              |   |                          |                            |                       |
|         | パオズ                  | ぶたにく とりにく                               | たまねぎ しょうが                    | こむぎこ でんぷん パンこ<br>さとう  | しお しょうゆ                  | 25.2                       |                       |
|         | はるさめサラダ              |   | きゅうり にんじん もやし                | はるさめ さとう ごま ごま油   | しょうゆ す                   | 789                        |                       |
| マーボーなす  | とうふ ぶたにく みそ          | なす たまねぎ にんじん たけのこ<br>はねぎ しいたけ にんにく しょうが | 油 さとう でんぷん                   | しょうゆ ちゅうかスープ<br>しお トウバンジャン                                  | 29.2                     |                            |                       |



## 夏休み「学校給食センター施設見学会」

～親子で学校給食センターの施設を見学してみませんか？～

日 時：令和8年8月4日（火） 1回目 9:00～10:00  
2回目 10:30～11:30

場 所：島田市立南部学校給食センター（島田市阪本）

対象者：市内小中学生の児童生徒と保護者

定 員：各回 10組 20名（先着順）

料 金：無料

内 容：栄養教諭による学校給食の説明及び学校給食センター内部の施設見学

申し込み：こちらの電子申請フォームからお申込みください

<https://logoform.jp/form/imZT/1600532>



申込期間：6月23日（火） 8:30～7月14日（火） 16:45

必要な物：靴下・飲み物・マスク

髪ゴム（髪の毛の長い方のみ。見学中は結んでいただきます。）

問合せ先：学校給食課（TEL：33-3055）

※未就学児を連れての参加は危険です。ご了承ください。



## 夏休み「親子料理教室」参加者募集

《親子で学校給食メニューを作ってみませんか？》

日 時：令和8年7月28日（火） 9:15～12:00  
場 所：保健福祉センター「はなみずき」2階 栄養学習室

対 象：市内小学生の児童と保護者

定 員：22人（先着順）

参加費：1人 330円

持ち物：エプロン 三角巾 筆記用具 ふきん 飲み物 箸

申し込み：こちらの電子申請フォームからお申込みください。

<https://logoform.jp/form/imZT/1578549>



申込期間：6月23日（火） 8:30～7月14日（火） 16:45

その他：未就学児の託児があります。

希望される方はお申し込みください。（先着8名）

問合せ先：学校給食課（TEL：33-3055）

