



[7 月 こんだてよい表]



2026 年 7 月

伊万里市学校給食センター 1

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちようしを ととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実			
1 水	プレーンパン(小) いちごミックス ジャム	○					プレーンパン いちごミックス ジャム		569	628	
	マカロニサラダ		ロースハム		にんじん	きゅうり キヤベツ	マカロニ	エッグケア	塩 こしょう	20.4	21.9
	ミネストローネ		とり肉		にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	たまねぎ キヤベツ しめじ にんにく	もち麦 三温糖	油	ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう ワイン 野菜フイオン	25.7	32.8
	ココア揚げパン(中)						プレーンロール 三温糖	油	塩 ミルクココア	2.4	2.6
2 木	ごはん	○					米		623	809	
	豚肉と凍り豆腐の ケチャップ和え		豚肉 凍り豆腐		トマト ヒーマン	しょうが だけのこ	でんぶん 三温糖	油	しょうゆ 酒 ウスターソース ケチャップ ワイン	23.6	29.3
	アーモンド和え				にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	アーモンド	しょうゆ	21.7	26.0
	野菜たっぷりみそ汁		厚揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう			煮干しだし	2.0	2.6
3 金	麦ごはん	○					米 麦		589	746	
	トリニラ丼の具		とり肉		にら	たまねぎ しめじ しょうが にんにく もやし	でんぶん 三温糖	油 ごま油	酒 塩 こしょう しょうゆ コチュジャン	22.3	27.6
	野菜のナムル				ほうれん草 にんじん		三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	20.5	24.5
	かにかまスープ		かにかまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ だけのこ	でんぶん	ごま油	からボン 塩 こしょう しょうゆ	2.3	2.9
6 月	ごはん	○					米		580	731	
	さんまの生姜煮		さんまの生姜煮							25.4	30.9
	鶏飯の具/1食きざみのり		ほぐし蒸し鶏	1食きざみのり	にんじん	しいたけ 千切りだいこん漬	三温糖		しょうゆ みりん 酒	20.5	24.1
	鶏飯用スープ		とり肉 鶏糸卵		ねぎ				酒 みりん しょうゆ 塩 からボン	2.2	2.9
7 火	ちらしずし/セタゼリー	○	セタ行事食				米 天の川ソーダゼリー		616	746	
	星のコロッケ		ロースハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 三温糖	ごま油	酢 しょうゆ	17.2	19.5
	リャンバンワースー		はんぺんお揚げだね(白)		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			塩 しょうゆ 酒 かつおだし	2.7	3.2
	はんぺんのお吸い物		はんぺんお揚げだね(黒)		ほうれん草				昆布だし		
8 水	ごはん	○	味めぐり給食(福井県)				米		555	672	
	さばの味噌煮		さばの味噌煮							25.4	28.6
	切干大根のチャブチェ		ぶた肉		にんじん 小松菜	切干大根 にんにく しょうが しいたけ	三温糖	油 ごま油	酒 しょうゆ 中華スープ	14.1	15.3
	じゃがいも汁		豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ 塩 酒 昆布だし かつおだし	1.8	1.9
9 木	ごはん	○					米		547	688	
	豚肉の生姜焼き		ぶた肉			たまねぎ しょうが	三温糖		みりん 酒 しょうゆ	25.3	30.9
	高菜のしらす炒め			しらす干し		高菜漬	三温糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん	16.1	18.7
	タイビーエン		ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ キヤベツ きくらげ	はるさめ		酒 からボン 塩 しょうゆ	2.1	2.5
10 金	ごはん/1食納豆	○	1食納豆				米		591	715	
	赤魚の甘酢あんかけ		赤魚		にんじん	たまねぎ	三温糖 でんぶん	油	酢 しょうゆ	27.9	31
	荳わかめのきんぴら		ぶた肉	荳わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 三温糖	ごま 油	みりん しょうゆ	19.0	20.5
	冬がんのみそ汁		厚揚げ みそ	わかめ		とうがん たまねぎ しめじ			煮干しだし	2.0	2.4

使用食材について

以下の7点の食材は、乳・卵不使用のものを使用します。

・エッグケア(マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ ・ウィンナー

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらボンと表記しています。

おすすめ

朝ごはんでも水分補給!



ごはん



じつは水分がたっぷり。
塩分もゼロだよ!

臭だくさんの
みそ汁やスープ



栄養も増し増し!
水分補給にもなるよ!

牛乳



栄養のバランスも
さらに整えてくれるよ!

夏の野菜・くだもの



夏の太陽をいっぱい浴びた野菜や
くだものは水分もたっぷりて、おいしい!

人間はじつは寝ている間にたくさん汗をかいています。そのため、朝の水分補給は欠かせません。水分は食べ物からもとることができます。いろいろな栄養素がとれて水分も無理なく補給できるものにはこのようなものがあります。



				さいりょうめいと体の中でのほたらき								栄養価			
日	こんだて名	牛乳	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		調味料	小学校		中学校			
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしをととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる			エネルギー・kcal					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質g					
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		脂質g 塩分g					
13 月	麦ごはん	○			きゅうり		米 麦					675 873			
	春巻き		ふるさと食材伊万里の日（きゅうり） 郷土料理		きゅうり		油			22.7 28.1					
	たたききゅうり				きゅうり しょうが		三温糖			ごま油		27.4 33.3			
	麻婆なす		ふた肉 大豆 みそ 赤みそ		にんじん ねぎ たまねぎ なす しいたけ にんにく しょうが		でんぶん			油 ごま油		2.0 2.5			
14 火	ごはん	○					米					594 747			
	鶏肉のから揚げ はちみつソース かけ		とり肉				小麦粉 でんぶん はちみつ 三温糖			油		24.1 29			
	カラフルおひたし		かつお節		ほうれん草 にんじん		もやし コーン			三温糖		しょうゆ		21.5 25.2	
	たまねぎのみそ汁		豆腐 みそ		にんじん にら		たまねぎ しめじ					煮干しだし		2.3 2.9	
15 水	ごはん	○					米					561 675			
	豚肉のマーマレード焼き		ふた肉		にんにく		マーマレード					グリン 塩 ごしょう しょうゆ		23.9 26.5	
	きゅうりとなすの酢の物		わかめ		きゅうり なす		三温糖					酢 しょうゆ		18.1 18.4	
	春雨汁		とびうおボール		チンゲン菜 にんじん		たまねぎ ししいたけ			はるさめ		かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ 塩		1.7 2.0	
16 木	麦ごはん	○					米 麦					741 942			
	夏野菜のカレー		ふた肉		かぼちゃ トマト にんじん		にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ りんご			油		カレールーフレーク しょうゆ ウスターソース ケチャップ		20.6 24.9	
	フルーツミックス						黄桃缶 みかん缶 パイン缶 パナナ			アセロラジュレ				23.2 28.2	
	フライドポテト									じゃがいも		油		塩	

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※7月の行事食※

・7日(火)・・・セタ行事食、ハッピーにんじん
・8日(水)・・・味めぐり給食(福井県)
・13日(月)・・・郷土料理、ふるさと食材伊万里の日(きゅうり)
・16日(木)・・・ハッピーにんじん

ポイント!

主食+主菜+副菜をそろえて食べよう!



頭スツキリ!

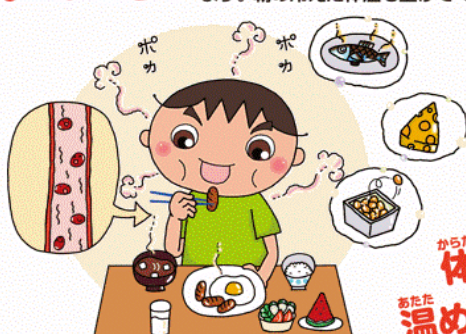
主食のご飯やパンに多い炭水化物は、
脳や体を動かすためのエネルギー源です。

集中力も
アップします!



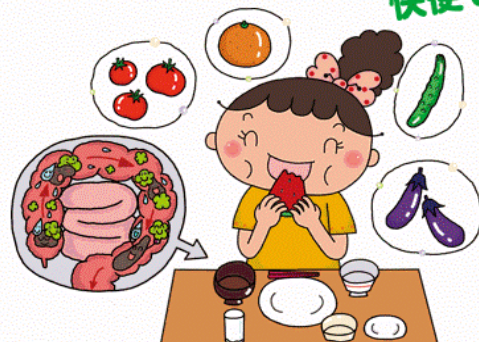
体ミツコリ!

主菜のおかずにはたんぱく質は体をつくる材料になります。朝の冷えた体温も上げてくれます。



からだ
体も
あたたか
温めます!

すっきり
かいべん
快便も!



健やかキラリ!

野菜を多く使う副菜やデザートのかくものには、ビタミン
や食物繊維がたっぷり。体の調子を整えます。

参考文献：食育フォーラム

朝ごはんを食べると・・・

