

令和8年7月分

# 学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合  
教育委員会事務局  
藤井寺市柏原市学校給食会

## 給食目標 好ききらいなく食べよう

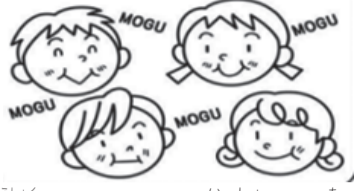
給食は、いろいろな食材を使って提供しています。多くの食材や味に出会うことで、味覚の発達につながり、心身ともに豊かになれるように献立を考えています。食べずぎらいをせず、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。

### ①まずはひと口食べてみよう



味に慣れることから始めてみましょう。

### ②みんなで一緒に食べよう



給食で、みんなと一緒に食べられる人も多いようです。

### ③旬のものを食べよう



旬とは、一年の中で最もおいしくなる時期です。

### ④おなかをすかせてから食べよう



おなかがすくと甘さを感じとる力が高まるので、おいしく感じるといわれています。

### ⑤自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



夏休みにぜひ挑戦してみましょう。自分で育てたものや作ったものは、よりおいしく感じますよ。

## ホームページ

QRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。



## 献立のテーマ

なつやさい しょう こんだて  
**夏野菜を使用した献立**

## 夏野菜を食べよう

### ～夏野菜の3つの特徴～

### 1 水分を多く含む

食べることで体温を下げる働きがあり、水分補給にもなるので、熱中症の予防に役立ちます。  
(きゅうり、なす、トマト、とうがんなど)

### 2 カリウムを多く含む

カリウムには、体にたまった老廃物や余分な塩分を体の外に出す働きがあります。  
(きゅうり、なす、トマト、ズッキーニ、えだまめなど)

### 3 ビタミンを多く含む

ビタミンB群は糖質と脂質の代謝を促し、夏バテを防ぎます。ビタミンCやカロテンには、紫外線から皮膚を守る働きがあります。  
(B群：とうもろこし、えだまめなど)  
(C、カロテン：ピーマン、かぼちゃ、オクラなど)

## 給食に登場する夏野菜



## 地場産米

7月のお米は、柏原市産を含む中河内産のヒノヒカリを使用します。

水		木		金	
<b>1</b> スマイル献立 ごはん 65 黄 こめこのなつやさいカレー ぶたにく 15 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 スズッキーニ 20 黄 トマトピューレ 20 黄 なす 20 黄 とんこつ 20 黄 こめこのカレールー 20 黄 ケチャップ 20 黄 ウスターソース 20 黄 のうこうソース 20 黄 ワインしお、カレーこししょう、サラダあぶら、こいくちしょうゆ、ローリエ 20 黄 エネルギー kcal 595 たんぱくしつ g 23.1 しじつ g 17.6	牛乳 1本 赤 チキンフランクフルト チキンフランクフルト 1本 赤 ケチャップ 4 ウスターソース 1 のうこうソース 1 さとう 0.5 黄 でんぷん 0.2 黄 やきもちしふう ホールコーン 30 緑 みりん 2 こいくちしょうゆ 1.1 サラダあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 エネルギー kcal 643 たんぱくしつ g 23.1 しじつ g 23.2	牛乳 1本 赤 アップルコップ やさいたっぷりスープ ぶたにく 10 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 5 緑 とんこつ 0.5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 ワイン 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 サラダあぶら 0.3 黄 セロリ 0.2 緑 ローリエ 0.2 緑 オムレツ フレーンオムレツ 1 赤 ケチャップ 4 ウスターソース 1 のうこうソース 1 さとう 0.5 黄 でんぷん 0.2 黄 サラダあぶら 0.6 黄 ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 しお 0.15 こしょう 0.01 ぶどうマズメ、ドレッシング 1本 黄 エネルギー kcal 580 たんぱくしつ g 22.3 しじつ g 19.6	牛乳 1本 赤 ごはん 65 黄 ちゅうかどんぶり ぶたにく 33 赤 はくさい 30 緑 にんじん 20 緑 チンゲンサイ 15 黄 たけのこ 10 黄 ほししいたけ 0.5 緑 しょうが 0.13 黄 とんこつ 2.0 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1.5 でんぷん 3.5 黄 さけ 1.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 しお 0.2 こしょう 0.02 サラダあぶら 0.3 黄 はるまき はるまき 小学生1本 赤 中学生2本 赤 あぶら 5 黄 えだまめ さやつきえだまめ 25 緑 ゆでしお 0.3 黄 エネルギー kcal 580 たんぱくしつ g 22.3 しじつ g 19.6		
別盛り チキンフランクフルト こめこのなつやさいカレー B	アップルコップ オムレツ やさいたっぷりスープ ポテトサラダ A	別盛り はるまき 小学生1本 赤 中学生2本 赤 えだまめ B	えだまめ 成長の途中で収穫されたもので、そのまま育つと大豆になります。収穫する時期で含まれる栄養素も変わります。		

## 栄養三色

- 赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など) 肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など) こく類・いも・あぶら・さとう
- 緑** からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など) やさい・くだもの・きのこ

## 平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじつ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミ				食物せんい
									A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
小学校・中学校	7月の平均	kcal 614	25.5g (16.6%)	21.7g (31.8%)	2.0 (g)	400 (mg)	96 (mg)	3.7 (mg)	242 (μgRAE)	0.5 (mg)	0.5 (mg)	30 (mg)	5.0 (g)
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	7月の平均	787	31.4g (15.9%)	25.7g (29.4%)	2.5	468	129	5.0	291	0.7	0.6	36	6.5
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

★ 献立表の数量は、小学校・中学校の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

月	火	水	木	金
<b>6</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>ぶたすき</b> カットやきとうふ 50 赤 ぶたにく 200 赤 いとこんにやく 200 赤 はくさい 200 赤 にんじん 10 黄 しろうねぎ 10 黄 けずりぶし 2.2 黄 こいくちしょうゆ 2.2 黄 うすくちしょうゆ 2.2 黄 さとう 2.2 黄 みりん 1.2 黄 さけ、サラダあぶら <b>こんぶふりかけ</b> こんぶふりかけ1ぶくろ 赤 <中学生のみ>	<b>7</b> <b>七夕献立</b> <b>コッパン</b> 1こ 黄 <b>トマトに</b> とりにく 25 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトかん 20 赤 トマトビュレ 0.0 赤 にんにく 0.0 赤 とんこつ 1.0 赤 ケチャップ 1.0 赤 ウスターソース 1.0 赤 のうこうソース 1.0 赤 ワイン 0.2 赤 しお 0.2 赤 こしょう、サラダあぶら 0.2 赤 こいくちしょうゆ、さとう、セロリ、ローリエ	<b>8</b> <b>玉手中3年I・Hさん</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>けんちんじる</b> れいとうとうふ 30 赤 とりにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 あおなご 5 赤 こぼろ 5 赤 つきこんにやく 5 赤 にんじん 3.2 赤 けずりぶし 3.2 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 みりん 1 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.2 赤 サラダあぶら 0.3 黄 ゆでしお	<b>9</b> <b>沖縄県</b> <b>クファージュシー</b> こめ 50 黄 もちめ 25 黄 ぶたにく 20 赤 ひじき 1.3 赤 きざみこんぶ 0.3 赤 にんじん 15 赤 つきこんにやく 0.5 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.3 赤 うすくちしょうゆ 3.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 1 赤 しお 0.2 赤 ゆでしお	<b>10</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>とうがんのちゅうかスープ</b> チキンボール 20 赤 しろこま 1 赤 とうがん 25 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.03 赤 とんこつ 0.5 赤 こいくちしょうゆ 3 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 さけ 0.3 赤 しお 0.3 赤 こまあぶら 0.1 黄 こしょう、サラダあぶら
632 29.7 23.4	657 25.3 26.7	636 29.0 28.0	637 22.6 19.1	585 29.1 20.0

とりにくのからあげ  
こんぶふりかけ  
<中学生のみ>

きゅうりとわかめのすのもの

すの効果

殺菌効果が高く、食べ物を長持ちさせる働きがあるため、昔から保存のためにも使われてきました。また、疲れをとる助けもしてくれます。

デミグラスハンバーグ  
たなばたゼリー

ほしのたかきびパスタサラダ

★ レシチャレ ★

玉手中学校の生徒が考えてくれました。和食の魅力がまった献立ですね。

さばのみそに

こまつなとにんじんのこんぶあえ

★ レシチャレ ★

たまてちゅうがっこう、玉手中学校の生徒が考えてくれました。和食の魅力がまった献立ですね。

むらさきももコロッケ

シークワサーゼリー

クファージュシー

豚肉や野菜、ひじきを入れる炊き込みご飯です。給食では昆布を入れて、うま味が増すよう工夫しています。

ぶたからのあまからソース

ホイコーロー

とうがん

漢字で「冬瓜」と書きますが、夏の旬の野菜です。皮が分厚く、収穫しても冬まで日持ちすることから、名付けられたそうです。

<b>13</b> <b>コッパン</b> 1こ 黄 <b>ポークビーンズ</b> だいすずみ 30 赤 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 26 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトかん 20 赤 トマトビュレ 0.0 赤 にんにく 0.0 赤 とんこつ 2.0 赤 ケチャップ 1.0 赤 ウスターソース 2.0 赤 のうこうソース 1.2 赤 ワイン 0.2 赤 しお 0.2 赤 こしょう、サラダあぶら 0.2 赤 こいくちしょうゆ、さとう、セロリ、ローリエ	<b>14</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>わかめのみそじる</b> カットとうふ 30 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 けずりぶし 3 赤 しろこま 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.5 赤 こいくちしょうゆ
599 27.8 21.9	584 22.7 17.8

あじフライのタルタルタイプソース

フルーツカクテル

フルーツカクテル

カクテルとは、「色々なものが混ざっている」という意味があります。今回は、野菜を使ったゼリーと果物が入っています。

スタミナどんぶり

のせてたべてね

さつまいも

大学にも使われているさつまいもには、食物せんいやビタミンCが含まれています。おなかの調子を整えたり、免疫力を高める働きがあります。

# 7月7日は七夕

七夕は彦星と織姫の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりとされています。7月7日の七夕は、五節句のひとつで、別名「星祭り」とも言われています。

●星のたかきびパスタサラダ・・・星の形をした、たかきびという穀物のパスタを使ったサラダです。

●七夕ゼリー・・・七夕らしいパッケージのみかんゼリーです。みかんの味がしっかり感じられる、さわやかなデザートです。

7月は沖縄の料理が登場します。沖縄の食文化は、あたたかい気候に合わせて発展してきました。一年中あたたかいため、ゴーヤのように体を冷やす働きのある野菜や、疲れをとる働きがある豚肉をよく食べます。沖縄では豚肉をととても大切にしている、「鳴き声以外はすべて食べる」といわれるほど、むだなく使います。さらに、アメリカの文化の影響で「タコライス」など、外国の料理がまざった食べ物もあるのが沖縄の食文化の特徴です。

## レシビにチャレンジ

# レシチャレ!!

8日 たまてちゅうがっこう ねん 玉手中学校3年I・Hさん

盛り付け図

メニューの紹介 (PRポイントや献立を考えた理由)

今年度は、昨年度応募があった玉手中学校の生徒が考えてくれた献立を採用しました。給食用に少しアレンジして提供しています。塩分を控えめにするための食材選びや素材のうまみを活かした工夫をしてくれていますね。いろいろや、組み合わせも良く、ごはんが進みそうですよね!

## クファージュシー

琉球王国時代から、祝い事や祭り、法事などの特別な場で振る舞われてきた炊き込みご飯です。名前の「クファ」は沖縄の方言で「硬い」を、「ジュシー」は「炊き込みご飯・雑炊」を意味しています。

## むらさきもも紫芋

紫芋は主に沖縄と鹿児島で栽培されています。皮だけでなく、断面まで紫色なのが特徴です。加熱しても色が消えず、一般的なさつまいもより甘さは控えめです。今回は、コロッケに使用しています。

## ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」を意味し、ゴーヤチャンプルーは、ゴーヤ、豆腐、豚肉などを混ぜて炒めた料理です。給食では豚肉のかわりにツナを使って作ります。沖縄では家庭料理として親しまれています。

## シークワサー

シークワサーは、酸味と爽やかな香りが特徴の沖縄特産の柑橘類です。果汁をジュースとして飲むほか、ポン酢やドレッシング、シャーベットなどにも使われています。今回は、ゼリーになって登場します。