

令和8年 7月 給食予定献立表

中学校・高等学校
五條市立学校給食センター

7月1日（水）の季節あじわい献立				1日(水)				2日(木)				3日(金)			
使用している旬の食材はコレ！				献立名				献立名				献立名			
*夏野菜カレー … にんにく・たまねぎ・じゃがいも・かぼちゃ 青ピーマン・なす・ズッキーニ・トマト *カラフルサラダ … きゅうり・赤パプリカ・とうもろこし *冷凍パイ … パインアップル				●精白米 牛乳(200ml) 夏野菜カレー 豚肉 サラダ油 ◆にんにく ◆たまねぎ にんじん ◆じゃがいも かぼちゃ 青ピーマン ◆なす なす ズッキーニ ◆トマト トマトダイスカット カレールウ カレールウ粉末 コンソメ こいくちしょうゆ ウスターソース 水 カラフルサラダ まぐろフレーク（油漬） ツイストマカロニ キャベツ ◆きゅうり きゅうり 赤パプリカ スイートコーン コールスロドレッシング 冷凍パイ 冷凍パイ（30g）				さとう揚げパン コッペパン サラダ油（缶） グラニュー糖 牛乳(200ml) 肉じゅうまい（18g） パンパンジーサラダ 鶏ささみフレーク チンゲンサイ ◆きゅうり きゅうり 白ねぎ 切り干しだいこん パンパンジードレッシング 五目ズーパ 焼き豚 ごま油 ◆たまねぎ にんじん りよくとうもやし えのきたけ 豆腐（冷凍） ◆にら にら 中華スープの素 うすくちしょうゆ 塩 こしょう かたくり粉 水				わかめご飯 ●精白米 わかめご飯の素 牛乳(200ml) いわしのみそ煮（50g） じゃぶ（兵庫県） 鶏ももむね肉（5g） サラダ油 豆腐（冷凍） ◆たまねぎ ◆糸こんにゃく（黒） ごぼう にんじん ●葉ねぎ 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 本みりん 水 かきたま汁 ●卵 かまぼこ（すいか） ◆たまねぎ にんじん ほうれんそう（冷凍） だしパック 和風だしの素 うすくちしょうゆ 塩 かたくり粉 水			
鶏肉、糸こんにゃく、豆腐、ねぎ・たまねぎ、ごぼうなどの野菜をしょうゆやみりん、さとうなどで煮たおかずです。しかし、煮込む際に通常の煮物のように水を使いません。それでも煮ているうちに、豆腐や野菜から水分がじゃぶじゃぶと出てくることから、「じゃぶ」という名前がついたと言われています。この料理は、肉が手に入りにくかった時代、貴重な地鶏を使ったごちそうでした。「ハレの日」である祭りやお盆、冠婚葬祭など多くの人々が集まるときに大きな鍋で作ってふるまわれてきたおもてなしの家庭料理です。				季節あじわい献立 ～旬の食材を味わおう！～				さとう揚げパンは、給食センター手作りメニューです！				日本各地の郷土料理献立 兵庫県の郷土料理 ～じゃぶ～			
エネルギー 841kcal たんぱく質 26.8g				エネルギー 810kcal たんぱく質 32.1g				エネルギー 773kcal たんぱく質 34.2g							

6日(月)				7日(火)				8日(水)				9日(木)				10日(金)				
献立名		1人分	栄養	献立名		1人分	栄養	献立名		1人分	栄養	献立名		1人分	栄養	献立名		1人分	栄養	
アレルギー		g	6群	アレルギー		g	6群	アレルギー		g	6群	アレルギー		g	6群	アレルギー		g	6群	
	ご飯 ●精白米	110	5	乳・麦 麦・豆	メロンパン 丸パン メロンビス (25g)	80	5		ご飯 ●精白米	110	5	乳・麦	背割りコッペパン コッペパン	80	5		ご飯 ●精白米	110	5	
乳	牛乳 (200ml)	1本	2	乳	牛乳 (200ml)	1本	2	乳	牛乳 (200ml)	1本	2	乳	ジョア (ブルーベリー) 125ml	1本	2	乳	牛乳 (200ml)	1本	2	
鶏	鶏肉のスタミナ焼き 鶏もも肉 (60g)	1切	1	麦	星博士のセタコロッケ (50g)	1こ	5	豚	ねぎ塩豚丼 豚肉	50	1	鶏	セルフホットドッグの具 (ソーセージ) ロングウインナー (40g)	1本	1	麦・豆・豚	セルフかつとじ丼 とんかつ (60g)	1こ	1	
	おろしにんにく	0.63			サラダ油 (缶)	5	6		土しやうが ◆にんにく	0.38 0.25	4		トマトケチャップ (8g)	1袋			サラダ油 (缶)	5	6	
麦・豆	本みりん	1.5		麦	笑の川ぞうめんサラダ ●三輪そうめん	10	5	ゴ	こしょう	0.04	4		セルフホットドッグの具 (ポイルキャベツ) キャベツ	25	4	豆	油揚げ	10	1	
	こいくちしょうゆ	2.5		鶏	チキンハム (角切り)	7.5	1		料理酒	1.88	6		にんじん	6.25	3	卵	●卵	56.25	1	
ゴ	三温糖	1	5		◆たまねぎ	12.5	4		ごま油	0.63	4		塩	0.06			焼き抜きかまぼこ	6.25	1	
	ごま油	0.38	6		赤パプリカ	6.25	3	麦・豆・豚	◆たまねぎ	50	4		グレンヂブライ				にんじん	18.75	3	
豚	五目ぎんびら 豚肉	6.25	1		◆きゅうり	3.75	4		りよくとうもやし	50	4		シューストリングポテト	71.25	5		◆たまねぎ	81.25	4	
	サラダ油	0.63	6		きゅうり	6.25	4	麦・豆・豚	白ねぎ	12.5	4		サラダ油	7.13	6		白ねぎ	5	4	
	ごぼう	32.5	4		スイートコーン	6.25	4		塩	0.06	4		塩	0.44			三温糖	2	5	
麦・豆	◆突きこんにゃく	25	5	豆	パセリ (乾燥)	0.06	4		中華スープの素	2.5	5	麦	チキンマードルズーパ	12.5	5	麦・豆	和風だしの素	1		
	さつま揚げ	10	1		卵抜きマヨネーズ	8.75	6		かたくり粉	1		鶏	スパゲティ	25	1	麦・豆	こいくちしょうゆ	4		
	にんじん	7.5	3		レモン果汁	0.13	4	麦・豆・豚	水	1.25			鶏ももむね肉 (5g)	0.38	6		うすくちしょうゆ	3.13		
	さやいんげん	6.25	3		塩	0.04			ワッタンズーパ				オリーブ油	0.13	4		かたくり粉	1.25	5	
麦・豆	こいくちしょうゆ	3.75	3		こしょう	0.03			肉入りワンタン	22.5	5		◆にんにく	0.13	6		水	37.5		
	三温糖	2.5	5		お星さまスープ	6.25	1		◆たまねぎ	25	4		◆たまねぎ	37.5	4					
	本みりん	0.63		豚	ベーコン	0.38	6		にんじん	12.5	3		セロリ	0.03	3	麦・豆	ブロッコリー (冷凍)	62.5	3	
ゴ	和風だしの素	0.38			サラダ油	62.5	3	麦・豆	はくさい	2.5	3		パセリ (乾燥)	2.5	3	麦・豆	にんじん	6.25		
	白いりごま	0.63	6		◆たまねぎ	6.25	3	麦・豆・豚	◆にら	0.38	3		コンソメ	1	6	麦・豆	味付けおかか	2.5	1	
	じゃがいものみそ汁	37.5	5		にんじん	3.75	3		にら	0.38	6	鶏	うすくちしょうゆ	0.03		麦・豆	だししょうゆ	1.88		
	◆じゃがいも	12.5	3		星型にんじん	12.5	3		サラダ油	1.88		麦・豆	こしょう	112.5	5		三温糖	0.88	5	
豆	◆たまねぎ	25	4		レタス	5	5		うすくちしょうゆ	2.13			水				ミルメークバナナ			
豆	豆腐 (冷凍)	22.5	1		●星型米粉マカロニ	6.25	1		中華スープの素	0.03							ミルメークバナナ (7g)	1袋	5	
	◆油揚げ	6.25	1		ちらしかまぼこ (星)	2.5			こしょう	118.75										
	わかめ	0.63	2	鶏	コンソメ	0.01			水											
	白ねぎ	3.75	4	麦・豆	うすくちしょうゆ	0.03			ピーチゼリー		1こ	5								
鯖	だしパック	2			塩	0.01			ピーチゼリー (40g)											
豆	和風だしの素	0.38			こしょう	0.03														
	淡色辛みそ	10			水	118.75														
	水	112.5	1																	
エネルギー 820kcal たんぱく質 37.2g				エネルギー 911kcal たんぱく質 26.4g				エネルギー 771kcal たんぱく質 27.8g				エネルギー 807kcal たんぱく質 30.8g				エネルギー 907kcal たんぱく質 36.3g				

13日(月)				14日(火)				15日(水)				7月:ねぎ塩豚丼			
献立名				献立名				献立名				7月:ねぎ塩豚丼			
●精白米 牛乳(200ml) たらのチリソースかけ たら（50g） 塩 料理酒 小麦粉 かたくり粉 サラダ油（缶） ◆たまねぎ ごま油 おろしにんにく 土しやうが トマトケチャップ うすくちしょうゆ 料理酒 三温糖 トウバンジャン かたくり粉 水 どうがんのスープ煮 つくね団子 ごま油 とうがん ◆たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ 春雨 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 水 マジヨーヨーグルト ヨーグルト グラニュー糖 マンゴーソース ゼリー（はちみつレモン） みかん（シロップ漬） 黄桃（シロップ漬）				コッペパン コッペパン ジョア（ブルーベリー） ジョア（ブルーベリー）125ml ミラネサ 鶏むね肉（40g） オリーブ油 白ワイン 塩 こしょう おろしにんにく パズル（乾燥） 小麦粉 水 パン粉 サラダ油（缶） エミサラダ・ルサ ◆じゃがいも じゃがいも にんじん グリーンピース 卵抜きマヨネーズ 塩 こしょう レモン果汁 ガルボチーナ 牛肉 マーガリン おろしにんにく ◆たまねぎ にんじん さつまいも かぼちゃ スイートコーン 大豆（水煮） オレガノ（乾燥） トマトダイスカット コンソメ 塩 こしょう 三温糖 水				●精白米 牛乳(200ml) えびピラフの具 むきえび オリーブ油 サラダ油 おろしにんにく ◆たまねぎ にんじん スイートコーン 青ピーマン コンソメ パセリ（乾燥） 塩 うすくちしょうゆ 白ワイン こしょう マーガリン ボンド ミニウインナー サラダ油 ◆じゃがいも じゃがいも キャベツ にんじん ◆たまねぎ ブロッコリー（冷凍） コンソメ うすくちしょうゆ こしょう 水				① 土しやうが・にんにく…みじん切り（おろししやうが・にんにくも可） たまねぎ…うす切り 白ねぎ…ななめ切り ② フライパンにごま油を熱し、土しやうが・にんにく・豚肉を炒める。 こしょう・酒を加えて下味をつける。 ③ たまねぎ・もやし・白ねぎの順に加えて炒める。 ④ 塩・中華スープの素（顆粒または粉末）で調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつけて仕上げる。 ～熱々のご飯にスタミナ満点の豚丼の具をかけておいしくめしあがれ！～			
エネルギー 849kcal たんぱく質 29.9g				エネルギー 814kcal たんぱく質 34.8g				エネルギー 818kcal たんぱく質 28.2g				きれいな天の川を見ることができかな？ 7月7日は、七夕です☆ 離れ離れになった彦星と織姫が年に一度だけ天の川を渡って会うことが許されるというお話で有名な七夕。七夕は、「七夕の節句」とも呼ばれ、短冊に願いごとを書いて、笹の葉に結びつける習慣がありますね。みなさんは、どんな願いを短冊に書きますか？ 七夕献立のメニュー紹介 星博士のセタコロッケ 五條市のキャラクター『星博士』がかわいい給食センターオリジナルセタコロッケです。 お楽しみに♪ 天の川ぞうめんサラダ そうめんは、七夕の行事食です。そうめんを天の川に見立てたカラフルなサラダです。 お星さまスープ 星型の食材がたくさん入った星空をイメージしたスープです。			
エネルギー 849kcal たんぱく質 29.9g				エネルギー 814kcal たんぱく質 34.8g				エネルギー 818kcal たんぱく質 28.2g				きれいな天の川を見ることができかな？ 7月7日は、七夕です☆ 離れ離れになった彦星と織姫が年に一度だけ天の川を渡って会うことが許されるというお話で有名な七夕。七夕は、「七夕の節句」とも呼ばれ、短冊に願いごとを書いて、笹の葉に結びつける習慣がありますね。みなさんは、どんな願いを短冊に書きますか？ 七夕献立のメニュー紹介 星博士のセタコロッケ 五條市のキャラクター『星博士』がかわいい給食センターオリジナルセタコロッケです。 お楽しみに♪ 天の川ぞうめんサラダ そうめんは、七夕の行事食です。そうめんを天の川に見立てたカラフルなサラダです。 お星さまスープ 星型の食材がたくさん入った星空をイメージしたスープです。			

夏

の食生活、こんなことを意識しよう！

本格的な夏の暑さがやってきました。もうすでに、「夏バテ気味…」という人はいませんか？暑い夏を元気に乗り切るための食生活のポイントを紹介します。ぜひ、参考にしてくださいね。

1

朝ごはんを毎日、欠かさず食べよう

夜ふかしせず、早寝早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう。

朝ごはんを食べることで、脳のはたらきや体の動きが活発になり、学習や運動をする時の集中力がアップします。

主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。

2

カラフルな夏野菜を積極的に食べよう

夏野菜には、体にこもった熱を逃がして体温を下げてくれるはたらきがあります。

きゅうりやトマトなどの夏野菜は、ほとんどが水分です。汗をかいて流れてしまった水分やミネラル分を、おいしく補給することができます。

夏の日差しに負けないように育った夏野菜には、紫外線から皮膚や目を守るはたらきがあります。

3

こまめに水分補給をしよう

コップ1杯の水分をのどがかわく前に、こまめに飲みましょう。

普段の水分補給には、水や麦茶など甘くないものを選ぶようにしましょう。

運動時は、運動する30分前にコップ1杯、運動中は15分おきに水分をとりましょう。たくさん汗をかいた時には、塩分・糖分のとれるスポーツドリンクも活用しましょう。

4

おやつのとりに方に気をつけよう

時間や量を決めておやつを食べるようにしましょう。

暑いからといって、冷たいものを食べ過ぎたり、飲みすぎたりしないようにしましょう。

スナック菓子やチョコレートなどのお菓子は、かりを食べるのではなく、食事ですり足りない栄養を補うために、乳製品や果物、小魚などを食べるのもおすすめです。

ワールドカップ献立 第2弾

6・7月にかけて、ワールドカップが開催されています。ワールドカップ開催にちなんで、7月は、開催国のひとつであるアメリカの料理と前回優勝国であるアルゼンチンの料理を提供します。様々な国の料理を食べ、普段なじみのない国の食文化を体験しましょう。

アメリカ料理

7月9日(木)

～開催国の料理をあげよう～

ホットドッグ

パンにソーセージをはさんだアメリカのソウルフードです。ニューヨークスタイルやシカゴスタイルなど地域によって、トッピングやソースは様々です。

フレンチフライ

じゃがいもを食べやすい大きさに切って油で揚げ、塩をまぶした人気料理です。日本ではフライドポテトと呼んでいます。

チキンヌードルスープ

パスタや野菜が入ったチキンスープです。体調が優れない時などにも食べられる優しい味が特徴の家庭料理です。

アルゼンチン料理

7月14日(火)

～前回優勝国の料理をあげよう～

ミラネセ

アルゼンチンの人気国民食で、イタリアから伝わったカツレツが進化した料理です。牛肉や鶏肉などにパセリやにんにくなどを混ぜた卵とパン粉をまぶして揚げ焼きにした料理です。レモンをしばって食べたり、トッピングをのせて食べたりすることもあるそうです。

エンサラダ・ルサ

サイコロ状のじゃがいもが主役で、にんじん・グリーンピースと一緒にマヨネーズで和えたサラダです。

カルボナーダ

牛肉とかぼちゃ・さつまいも・たまねぎ・にんじなど、甘みのある野菜が入った少し酸味のあるトマトベースのシチューです。また、このシチューには、オレガノという香りの強いハーブが欠かせません。

今回のワールドカップを制するのは、どこの国でしょうか？みなさんも、ワールドカップ献立で世界の料理を食べて盛り上がりましょう！

11 和食文化を伝えよう

月・水・金は

はしの日

食物アレルギー表示義務のある特定原材料8品目及び特定原材料に準ずるもの20品目が含まれる場合に表示されます。

五條市立学校給食センターでは、鶏卵(うずら卵)、乳・乳製品、えびの除去・代替食対応を行っています。

旬の食材を生かした料理、地場産物を活用した料理、奈良県や日本各地の郷土料理、世界の料理など様々な料理を献立に取り入れています。

学校給食は「学校給食法」に基づき、子どもたちの生涯にわたる健康づくりの基礎を培うという観点から、単なる栄養補給のための食事ではなく、学校教育の一環として実施し、子どもたちの豊かな心と丈夫な体をつくる上で、大切な役割を果たしています。給食センター職員一同、毎日、安心・安全でおいしい給食を届けられるように努めます。ぜひ、ご家庭でも給食の話題に触れてみてください。

献立表の見方

アレルギー	1日(月)	献立名	1人分	栄養
		麦ご飯		9 6群
		●精白米	99	5
		●麦	11	5
乳		牛乳(200ml)		2
		●牛乳	1本	2
豚		夏野菜ガレ		
		●豚肉	31.25	1
		●かぼちゃ	50	3
		●なす	37.5	4
		●たまねぎ	87.5	4
		●にんじん	18.75	3
		サラダ油	0.63	6
		トマトピューレ	1.88	
麦・豆		カレーウ	18.75	
麦・豆・鶏・豚・卵・魚・乳		カレーウ粉末	1.88	
麦・豆		コンソメ	1.25	
麦・豆		こいくちしょうゆ	0.63	
		ウスターソース	0.63	
		水	75	
鶏		春雨	5	5
		チキンハム短冊	15	1
		キャベツ	18.75	4
		チンゲンサイ	18.75	3
		にんじん	6.25	3
		スイートコーン	6.25	4
麦・豆		うすくちしょうゆ	3	
		米酢	2.5	

3 バランスよく食べよう

4 太りすぎないやせすぎない

献立名・食品名・1人分の分量を表示しています。

毎月19日は

食育の日

12 食育を推進しよう

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県で、◆のついている食材は五條市で生産・製造された食材を使用する予定です。

※このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』をかけ合わせて、【五産五消献立】といいます。

※栄養6群の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した「6つの基礎食品群」を掲載しています。

1群…主にたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、卵、大豆・大豆製品)

2群…主に無機質を多く含む食品(牛乳・乳製品、小魚、海藻)

3群…主にカロテンを多く含む食品(緑黄色野菜)

4群…主にビタミンCを多く含む食品(その他の野菜、果物)

5群…主に炭水化物を多く含む食品(米、パン、麺、いも、砂糖)

6群…主に脂質を多く含む食品(油脂)

※アレルギーの項目は、義務表示の特定原材料8品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる20品目を掲載しています。(下記の図参照)

※【】内は献立表アレルギー欄の表示です。

特定原材料8品目(義務表示)	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ソバ】・落花生【ピーナッツ】【ピー】・えび【E】・かに【カ】・くるみ【クル】
特定原材料に準ずるもの20品目(推奨表示)	アーモンド【ア】・あわび【鮑】・いか【イカ】・いくら【イ】・オレンジ【カ】・カシューナッツ【カ】・キウイフルーツ【キ】・牛肉【牛】・ごま【ゴ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バ】・豚肉【豚】・カカオ【カカオ】・もも【モモ】・やまいも【イモ】・りんご【リ】・ゼラチン【ゼ】