



令和8年 7月 学校給食予定献立表

世羅町学校給食センター



(中学校用)

日	曜日	献立名			主な食品（食品の働き）						エネルギー (kcal)	
		主食	牛乳	おかず（主菜・副菜）	赤く体をつくる>		緑く体の調子を整える>		黄くエネルギーになる>		塩分 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水			豆腐のカレーあん チーズ入りおひたし	豚ミンチ 油揚げ 豆腐	みそ かつお節 チーズ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし	ごはん 砂糖 でんぷん	油	735 2.3
2	木			ラタトゥイユ 枝豆サラダ チョコレートムース	豚肉 ひじき ツナ	牛乳	人参 トマト かぼちゃ 小松菜 ピーマン	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ にんにく	ごはん 砂糖 チョコレートムース	オリーブ油 ごま油	645 2.2	
3	金			小いわしの唐揚げ ゆかり和え 卵うどん <small>ラッキー人参の日</small>	小いわし 卵 鶏肉	油揚げ 牛乳	小松菜 ねぎ 人参	玉ねぎ キャベツ しいたけ	ごはん うどん でんぷん	油	756 2.5	
6	月			大豆と豚肉のみそ煮 ひじきのミルクーサラダ	豚肉 大豆 みそ	ハム ひじき 脱脂粉乳	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	にんにく きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	708 2.3
7	火			鮭のサクサク 小松菜のナムル セタスープ	鮭 ハム ベーコン	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 玉ねぎ オクラ もやし とうがん にんにく ぶなしめじ	ごはん 砂糖 小麦粉 そうめん パン粉	油 ごま ごま油	684 2.7	
8	水			野菜嫌いのミートソース キャベツとアスパラの梅和え 冷凍みかん	牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン	ツナ 牛乳	人参 アスパラガス ピーマン トマト	玉ねぎ みかん にんにく キャベツ	パン スパゲティ 砂糖	油	923 3.4	
9	木			ハヤシライス フルーツ白玉 まめによるこび	牛肉 大豆	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ みかん ぶなしめじ にんにく りんご パイ 黄桃	ごはん じゃが芋 小麦粉 白玉もち 砂糖	油	758 2.2	
10	金			豚もやしのチャンプルー 米粉麺のサラダ	豚肉 豆腐 卵 ハム	かつお節 牛乳	人参 にら	玉ねぎ もやし しょうが キャベツ	ごはん 米粉麺 砂糖	油 ごま油	684 1.6	
13	月			アドボ ツナサラダ 小魚くん	鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり にんにく とうもろこし	ごはん じゃが芋 マカロニ 砂糖	油 ごま	778 2.3	
14	火			トマト肉じゃが きゅうりとたこの和え物 みかんゼリー	豚肉 たこ	牛乳 わかめ	トマト 人参 さやいんげん	玉ねぎ レモン きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油	665 1.9	
15	水			麻婆豆腐 ピリ辛きゅうり さつま芋チップス	豆腐 豚ミンチ みそ	かつお節 牛乳 荳わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ なす しょうが 干しいたけ にんにく きゅうり	ごはん さつま芋 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	760 2.6	
16	木			夏野菜のカレー 海藻サラダ とうもろこし	鶏肉	牛乳 海藻	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり とうもろこし にんにく ズッキーニ なす しょうが キャベツ	ごはん 砂糖 じゃが芋 はちみつ 小麦粉	油 ごま油	676 2.8	
<p>☺ たのしく食べよう ☺ 『 せらのふるさと給食 』 … 今月の食材は「玉ねぎ」です！</p>												
17	金			ホキのキャロットソース焼き 玉ねぎのスープ メロン	ほき ベーコン みそ	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ メロン ぶなしめじ もやし	ごはん マカロニ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	701 2.4	

毎月19日は
楽しく食べよう ～せらのふるさと給食～
世羅町で作られた旬の食べ物を使って料理します。
世羅の旬の食べ物を知り、みんなで味わい、作ってくだ
さっている人に感謝する気持ちを持ちましょう。



学校給食では、地産地消を進めています
今月の世羅産食材は、「米」「玉ねぎ」「小松菜」「米粉麺」
「卵」「ピーマン」「ズッキーニ」「きゅうり」「じゃが芋」
「はちみつ」「とうもろこし」「トマト」「しいたけ」「なす」
「にんにく」「アスパラガス」の予定です。