



予定献立表



今月の目標 「暑さに負けない食事をしよう」

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

令和8年度

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品		
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）	
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
1 水	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	スーパーチキン	鶏肉		にら		でん粉、砂糖	油、ごま油	生姜、にんにく、醤油、酒、コチジャン、味醂
	キャベツソテー	大豆粉			キャベツ、コーン		油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、えのきたけ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし
日本全国味めぐり「兵庫県」								
2 木	牛乳		牛乳					
	たこ飯	たこ、油揚げ			ごぼう、枝豆	米		酒、塩、昆布だし、醤油、味醂
	淡路島玉ねぎ入りコロッケ	たまねぎコロッケ					油	
	ずいきと厚揚げの煮物	厚揚げ、鶏肉		人参	干しずいき、玉ねぎ	砂糖	油	酒、だし汁、醤油、味醂
	みそ汁	味噌	わかめ	かぼちゃ、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ			煮干（だし用）
3 金	牛乳		牛乳			米		
	ご飯							
	さばのごま焼き	鯖					ごま、ごま油	醤油、生姜、酒、味醂
	炒めナムル				キャベツ、もやし、枝豆	砂糖	油、ごま油	酢、醤油
中華風肉じゃが	肉団子		人参、ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖	油、ごま油	生姜、コチジャン、オイスターソース、醤油、鶏だし	
【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								
6 月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ししやものアーモンドフライ		ししやも、青のり			天ぷら粉	アーモンド、油	
	きのこ野菜のソテー				キャベツ、コーン、しめじ		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒
ポークビーンズ	大豆、白いんげん豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス（ピラ用）、塩、鶏だし、コンソメ、ウスターソース	
7 火	牛乳		牛乳			米		
	ご飯					砂糖、でん粉		トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース
	星のハンバーグ	星型ハンバーグ						醤油、味醂
	おかか入り煮びたし	かつお節		チンゲン菜	キャベツ、もやし			醤油、味醂
魚そうめん汁	魚めん、錦糸卵、油揚げ	わかめ	人参、オクラ	玉ねぎ			醤油、塩、花かつお（だし用）	
ゼラリー（マスカット味）						ゼラリー		
8 水	牛乳		牛乳					
	黒糖パン					パン、黒砂糖		
	ホキのレモンソースかけ	ホキ			レモン果汁	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、醤油、味醂
	ジャーマンポテト	ウインナー			玉ねぎ、枝豆	じゃが芋	オリーブ油	粒入りマスタード、塩、胡椒
チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、ぎくらげ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	
9 木	牛乳		牛乳			米		
	ご飯							
	さけのみりん焼き	鮭						醤油、味醂、酒、生姜
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき			キャベツ、コーン	砂糖	醤油、酢、胡椒
豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	
第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～ 受賞作品「かきたまみそ汁」 受賞名「みんな大好きかきたま♪賞」								
10 金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	豚肉のしょうが焼き	豚肉				でん粉		酒、生姜、醤油、味醂
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、ぎざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、昆布だし、鶏だし、だし汁
かきたまみそ汁	卵、豆腐、油揚げ、味噌	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋		煮干（だし用）	

子どもたちが考えたみそ汁です！
下記のQRコードからレシピを見られます♡

日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品		
		主にたんぱく質 (1群)	主に無機質 (2群)	主にカロテン (3群)	主にビタミンC (4群)	主に炭水化物 (5群)	主に脂質 (6群)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実	
13月	牛乳 ナン 夏野菜キーマカレー じゃが芋のソテー だいふく (豆乳パニラ風味)		牛乳			ナン 油 油 大福		酒、にんにく、パーモントカレーフレーク、とろけるカレールウ、味醂、塩、胡椒、鶏だし、カレー粉 塩、胡椒、コンソメ
第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～ 受賞作品「彩り野菜と鶏肉のトマト味噌ポトフ」								
受賞名「彩りあざやかで素敵♡賞」								
14火	牛乳 ご飯 ちくわの磯辺揚げ もやしとコーンの炒め物 彩り野菜と鶏肉のトマト味噌ポトフ		牛乳			米 油 油 油		子どもたちが考えたみそ汁です！ 下記のQRコードからレシピを見られます♡ コチジャン、醤油、にんにく、生姜、味醂、酒 塩、コンソメ、鶏だし、胡椒 鶏だし
毎月 第3水曜日は【水産の日】								
15水	牛乳 パン さわらのピリ辛焼き 三色ピーマンのチャンプルー トックスープ		牛乳			パン ごま油 油 ごま油		コチジャン、醤油、にんにく、生姜、味醂、酒 生姜、醤油、酒、オイスターソース、塩、胡椒 醤油、鶏だし、中華だし、塩、胡椒
16木	牛乳 ご飯 卵焼き きんぴら 沢煮椀		牛乳			米 砂糖 ごま油、ごま油		塩、醤油 醤油、味醂、とうがらし、だし汁 酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)


※ 徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★ 材料の都合により献立を変更することがあります。

おいしい給食グランプリ

♡ 受賞作品「かきたまみそ汁」 & 「彩り野菜と鶏肉のトマト味噌ポトフ」

♡ レシピはこちらから →→→→



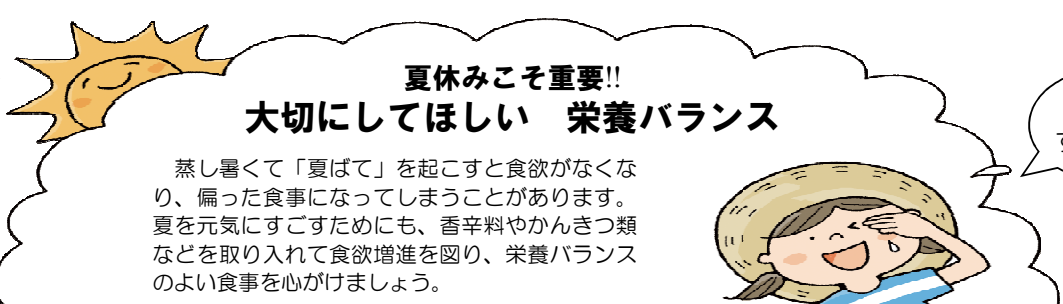
楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に
すごそう



しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

ちよい足して
野菜をとろう

カップめん+野菜

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えます。食べこたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

**暑い夏も元気に
乗りきりましょう!**



