

〔 7 月 献 立 表 〕

2026年 7月

呉市立安浦中学校

日	献立	赤:体をつくるものになる		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーのもとになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
1 水	◆呉空襲 追悼給食◆ ゆかりごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ すいとん	凍り豆腐 卵 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	玉ねぎ 大根 干しいたけ 白菜 しめじ	米 じゃがいも 三温糖 小麦粉	油	704 28
2 木	◆呉市の郷土料理◆ ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 呉の肉じゃが 7月のみそ汁	牛肉 生揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり わかめ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ なす えのきたけ	米 てんぷら粉 じゃがいも こんにゃく 三温糖	油 ごま油	712 32
3 金	ピザトースト 牛乳 夏野菜のスープ煮 フルーツポンチ	ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳	ピーマン かぼちゃ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく なす きゃべつ しめじ パインアップル みかん 桃 パナナ ナタデココ	パン じゃがいも	オリーブ油	701 26
6 月	◆防災給食◆ 救給カレー 牛乳 手作り焼きピロシキ ヨーグルト アーモンドいりこ	卵 猪肉	牛乳 ヨーグルト いりこ	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	救給カレー 強力粉 三温糖 春雨	アーモンド バター	644 23
7 火	◆行事食(七夕)◆ ごはん 牛乳 赤魚の煮付け 即席漬け 七夕汁	赤魚	牛乳 塩昆布	にんじん オクラ ねぎ	しょうが きゃべつ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 三温糖 そうめん	ごま油 ごま	677 30
8 水	ごはん 牛乳 猪マーボー豆腐 スパイシーポテトビーンズ 冷凍みかん	猪肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ みかん	米 三温糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	ごま油 油	802 34
9 木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 瀬戸内さっぱりサラダ かきたま汁	豚肉 ツナ 卵 豆腐	牛乳 ちりめんいりこ わかめ	にんじん	しょうが きゃべつ きゅうり レモン 玉ねぎ えのきたけ	米 三温糖 春雨 てんぷん	マヨネーズ ごま	707 34
10 金	◆宮崎県の郷土料理◆ ごはん 牛乳 チキン南蛮 こんにゃくサラダ なめこ汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく レモン もやし きゅうり きゃべつ とうもろこし なめこ 大根 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 三温糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	754 30
13 月	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 ナムル すいか	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら 小松菜	白菜キムチ 玉ねぎ 白ねぎ もやし すいか	米 春雨 三温糖	ごま油 ごま	650 29
14 火	ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰め ひじきの炒め煮 もずく汁	豚肉 豆腐 卵 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき もずく	ピーマン にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう えのきたけ 白ねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	673 29
15 水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ かみかみえ 元気汁	さば さきいか 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんいりこ	にんじん ねぎ	しょうが 切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 でんぷん 三温糖 じゃがいも	油 ごま	786 33
16 木	1学期おつかれサマーライス 飲むヨーグルト 海藻サラダ シューアイス	豚肉 うずら卵 ツナ 海藻	飲むヨーグルト 海藻	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす 枝豆 きゅうり きゃべつ とうもろこし	米 じゃがいも 三温糖 シューアイス	油 ごま油 ごま	764 28

*物資の都合上、献立内容を変更することがあります。

【給食費】 300円×12日=3600円

7月10日(金)に指定の口座より、引き落としします。残高の確認をお願いいたします。