

令和8年度7月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

暑い日が続きますが、「夏バテ」していませんか？夏野菜(トマト、なす、きゅうりなど)は、水分をたくさん含み、体を冷やす働きがあります。旬の時期に、積極的に食べましょう。
もうすぐ夏休み。「バランスの良い食事」「質の良い睡眠」「適度の運動」を心がけ、暑い夏も元気に過ごしましょう。



	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (kcal)	805	729
たんぱく質 (g)	摂取エネルギー 全体の 13~20	14
脂質 (g)	摂取エネルギー 全体の 20~30	27

★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆7月の目標☆
夏の健康と食事について考えよう



★「アレルギー情報」はこちら → [岸和田市 中学校 給食献立 検索](#)

水	木	金		
1 ●牛乳 コッパン いちごジャム 焼きソーセージ ● フランクフルトソーセージ ポテトのトマトソース煮 ● 豚肉 ▲ マッシュルーム ケチャップ ▲ おろしにんにく ▲ トマト水煮 ウスターソース ▲ たまねぎ ▲ じゃがいも 塩 ▲ にんじん ▲ 砂糖 こしょう ▲ ピーマン 野菜ブイヨン コーンスープ ● 鶏肉 ▲ クリームコーン 塩 ▲ たまねぎ ▲ パセリ こしょう ▲ にんじん ▲ 乳・小麦なしホワイトルウ ▲ ホールコーン 野菜ブイヨン	2 ●牛乳 ごはん 米 豚丼の具 ● 豚肉 ▲ ぶなしめじ みりん ▲ おろししょうが ▲ 砂糖 しょうゆ ▲ たまねぎ ▲ 片栗粉 キャベツとにんじんのお浸し ▲ キャベツ ▲ 砂糖 淡口しょうゆ ▲ にんじん ● 昆布パウダー 豆腐のみそ汁 ● 豆腐 ▲ 太もやし ● 赤みそ ▲ にんじん ▲ 青ねぎ ● 白みそ ▲ たまねぎ ● わかめ 削りぶし 米粉りんごタルト	3 ●飲むヨーグルト ごはん 米 白身魚のから揚げ・甘辛たれかけ ● メルルーサ(粉付き) みりん ▲ 油 しょうゆ ▲ 砂糖 料理酒 きゅうりのピリ辛 ▲ きゅうり ▲ ごま油 淡口しょうゆ ▲ 白ごま 塩 とうがらし粉 ▲ 砂糖 豚じゃが ● 豚肉 ▲ 三度豆 削りぶし ▲ たまねぎ ▲ 糸こんにゃく みりん ▲ にんじん ▲ 砂糖 しょうゆ ▲ じゃがいも		
6 ●牛乳 ごはん 米 ガバオライスの具 ● 鶏肉 ▲ ピーマン こしょう ▲ おろししょうが ▲ バジル しょうゆ ▲ おろしにんにく ▲ 砂糖 オイスターソース ▲ たまねぎ ▲ 片栗粉 料理酒 ▲ にんじん 塩 トウバンジャン 揚げ春巻き ● 春巻き(豚肉) ▲ 油 わかめスープ ● 焼豚 ▲ 太もやし 淡口しょうゆ ▲ にんじん ● わかめ 塩 ▲ たまねぎ ▲ 青ねぎ こしょう ▲ えのきたけ 野菜ブイヨン	7 ●牛乳 ごはん 米 ハンバーグ・おろししょうゆかけ ● ハンバーグ ▲ 大根おろし しょうゆ 豚肉となすのみそ炒め ● 豚肉 ▲ にんじん ▲ 片栗粉 ▲ おろししょうが ● 赤みそ みりん ▲ なす ▲ 砂糖 しょうゆ セタ汁 ● 星型かまぼこ ▲ えのきたけ 淡口しょうゆ ▲ ビーフン ▲ みつば 料理酒 ▲ にんじん ▲ 削りぶし 塩 ▲ たまねぎ ▲ だし昆布 セタゼリー(みかん)	8 ●牛乳 チン チキンカレー ● 鶏肉 ▲ 乳・小麦なしカレールウ ▲ おろししょうが ● 昆布パウダー ウスターソース ▲ おろしにんにく 野菜ブイヨン 濃厚ソース ▲ たまねぎ カレー粉 塩 ▲ にんじん ケチャップ こしょう ▲ サラダ油 フライドポテト ▲ カットポテト ▲ 油 塩 キャベツとコーンのソテー ▲ キャベツ ▲ サラダ油 塩 ▲ ホールコーン ▲ 片栗粉 こしょう	9 ●牛乳 ごはん 米 ごまふりかけ だし巻き卵・えのきたけあんかけ ● だし巻き卵 ▲ おろししょうが しょうゆ ▲ えのきたけ ▲ 片栗粉 みりん 茎わかめの炒め物 ● 牛肉 ● 茎わかめ みりん ▲ にんじん ▲ 砂糖 しょうゆ ▲ サラダ油 鶏肉と冬瓜の煮物 ● 鶏肉 ▲ 三度豆 淡口しょうゆ ● 丸天 ▲ 砂糖 料理酒 ▲ にんじん ▲ 片栗粉 みりん ▲ とうがし ▲ 削りぶし	10 ●牛乳 ツチと昆布の炊き込みごはん ▲ 米 ● まぐろ油漬 ● 塩昆布 カレーコロッケ ▲ カレーコロッケ ▲ 油 ヤンニャム竹輪 ● 焼竹輪 ▲ ごま油 しょうゆ ▲ ピーマン ▲ 砂糖 料理酒 ▲ 白ごま ▲ 片栗粉 コチュジャン オクラと油揚げのみそ汁 ● 油揚げ ▲ じゃがいも ● 白みそ ▲ にんじん ▲ オクラ 削りぶし ▲ たまねぎ ● 赤みそ
13 ●牛乳 ごはん 米 赤魚の竜田揚げ ● 赤魚の竜田揚げ ▲ 油 大豆とひじきの炒め煮 ● ひじき ● 油揚げ 削りぶし ▲ にんじん ▲ サラダ油 みりん ● 大豆 ▲ 砂糖 しょうゆ 沢煮椀 ● 豚肉 ▲ みつば みりん ▲ ごぼう ▲ 削りぶし 塩 ▲ にんじん ▲ だし昆布 こしょう ▲ たまねぎ 淡口しょうゆ	14 ●牛乳 ごはん 米 鶏肉のスタミナ炒め ● 鶏肉 ▲ にんじん ▲ 砂糖 ▲ おろしにんにく ▲ ピーマン みりん ▲ たまねぎ ▲ にら しょうゆ ▲ サラダ油 ごまだれもやし ▲ 太もやし ▲ 白すりごま 野菜ブイヨン ▲ きゅうり ▲ ごま油 淡口しょうゆ ▲ にんじん 白玉みそ汁 ● 油揚げ ▲ 白玉もち ● 白みそ ▲ たまねぎ ▲ 青ねぎ 削りぶし ▲ さといも ● 赤みそ	15 ●飲むヨーグルト コッパン 香草入りカツレツ ● 香草入りポークカツレツ ▲ 油 キャベツとコーンの温サラダ ▲ キャベツ ▲ フレンチドレッシング ▲ ホールコーン ▲ 卵なしマヨネーズ ▲ 塩 こしょう ミネストローネ ● ベーコン ▲ トマト水煮 野菜ブイヨン ▲ にんじん ▲ 米粉マカロニ(黒) 淡口しょうゆ ▲ たまねぎ ▲ パセリ 塩 ▲ じゃがいも ▲ オリーブオイル こしょう	16 ●牛乳 ごはん 米 ポークハヤシライスの具 ● 豚肉 ▲ 乳・小麦なしブラウンルウ ▲ おろしにんにく ● 昆布パウダー ウスターソース ▲ たまねぎ ▲ トマトピューレ 濃厚ソース ▲ にんじん ▲ 赤ワイン 塩 ▲ じゃがいも 野菜ブイヨン こしょう ▲ マッシュルーム ケチャップ ソーセージとキャベツのソテー ● フランクフルトソーセージ ▲ 片栗粉 ▲ キャベツ 塩 ▲ サラダ油 こしょう フルーツミックスゼリー ▲ みかん(缶) ▲ ダイスゼリー(ぶどう)	今月の みつばは 大阪府内産を使用します。 なす・バジルは 岸和田産を使用します。 夏休みでも3食きちんと 食べましょう。

●・体の組織をつくる(1群, 2群) ▲・体の調子を整える(3群, 4群) ■・エネルギーになる(5群, 6群) ※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

きゅうりのヒミツ きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。



なす

なすはスポンジみたいに味がしみ込む!

なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理があります。

なすの色素成分 **ナスニン**

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防ぎます。