

# 令和8年度 7月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日曜	料理名			食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ	
	主食	牛乳	副食デザート	主に体を作るもとなる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとなる食品(緑)		主にエネルギーのもとなる食品(黄)			
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
1	水	パン	○	ショールンポー(小さい肉まん) チャオミーフェン(焼きビーフン) ファンチエダンファータン(トマトとたまごのスープ)	ふた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん トマト 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ だけのこ しいたけ 白ねぎ パインアップル	パン でんぷん はるさめ 小麦粉 ビーフン さとう	ごま油	琴浦町では、台湾と中学生相互交流事業を行っています。今日から3日間は台湾の中学生が赤崎中、東伯中で一緒に給食を食べます。今日と明日の2日間は、台湾でよく食べられている料理を献立に取り入れられました。台湾の食文化にふれてみましょう。
2	木	ごはん	○	ルーローハン(ふた肉の甘辛煮のせごはん) リャンパンサンスー(春雨サラダ) ユーフンタン(魚のすりみだんごスープ) 新甘泉のむゼリー	ふた肉 たら イトヨリダイ	牛乳	にんじん ちんげんさい	にんにく たまねぎ だいこん だけのこ しいたけ しょうが なし きゅうり	米 でんぷん はるさめ さとう ゼリー	油 ごま油	★第1回琴浦Myスター☆給食★ 子ども達が琴浦町に誇りと愛着をもち、郷土を大切にすることを目標とした、特別献立です。 今日は、琴浦町の食材を使って台湾料理を作ります。デザートは、特産品の新甘泉を使った飲むゼリーもありますよ☆
3	金	ごはん	○	あごフライ 夏野菜カレー スイカ	あご とり肉	牛乳	トマト パプリカ	にんにく たまねぎ ズッキーニ りんご スイカ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	台湾の中学生のみならず、琴浦町の食べ物をおいしく味わってもらうために、琴浦町産のあごや人気のカレー、おいしいスイカを取り入れられました。
6	月	星空舞 ごはん	○	とり肉の白ねぎソース さやいんげんのごまあえ サマーぶた汁	とり肉 ちくわ ふた肉 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん トマト 青ねぎ	白ねぎ しょうが きゃべつ たまねぎ なす	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	夏場の食事は、熱中症を防止する水分補給という意味でも大切です。夏野菜をたっぷり使ったサマーぶた汁を食べ、暑さに強いからだをつくりましょう。
7	火	星空舞 ごはん	○	星のハンバーグ えだまめの白あえ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	とり肉 ふた肉 とうふ かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん オクラ	たまねぎ えだまめ しいたけ こんにゃく	米 さとう そうめん ゼリー	ごま	今日は七夕献立です。七夕にちなんで、星の形をした食材や、そうめんなどを取り入れました。目でも楽しみながら食べてください。
8	水	コッパ パン	○	はまちのカレーパン粉やき 海そうサラダ 豆乳コーンポタージュ	はまち ベーコン 豆乳	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	パプリカ にんじん パセリ	きゅうり きゃべつ とうもろこし たまねぎ しめじ	米 パン粉 じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油	今日のポタージュは、小麦アレルギー、牛乳アレルギーの人も食べられるように、小麦や牛乳を使わずに作ります。みんなでおいしく食べてください。
9	木	星空舞 ごはん	○	いわしのおかか煮 かおりあえ ピリから肉じゃが	いわし かつおぶし ふた肉	牛乳	こまつな 青しそ にんじん いんげん	きゃべつ だいこん たまねぎ こんにゃく はくさい キムチ	米 じゃがいも さとう	油	琴浦町産のじゃがいもも旬を迎えています。今日はキムチを入れて作ったピリから肉じゃがにしました。おいしくいただきますよ。
10	金	星空舞 ごはん	○	スタミナなっとう そくせきづけ じゃがいものみそ汁	とり肉 なっとう あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	青ねぎ にんじん	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり つぼづけ たまねぎ 白ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油	7月10日は、数字のゴロ合わせから「なっとうの日」です。大豆を発酵させたなっとうは、完全食といわれるほど、栄養素を多く含んでいます。
13	月	ごはん	○	チンジャオロースー わかめときゅうりのすのもの はるさめスープ	牛肉 ふた肉 かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん	にんにく しょうが だけのこ きゅうり だいこん きゃべつ えのきたけ	米 さとう でんぷん はるさめ	ごま油	チンジャオロースーは中華料理の一つで、チンジャオはピーマンのことです。琴浦町産の新鮮なピーマンを使って作ります。苦手な人もチャレンジしてくださいね。
14	火	ごはん	○	さばのしおこうじやき やさしいため あごちくわのすまし汁	さば ふた肉 あごちくわ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな 青ねぎ	しょうが にんにく きゃべつ だいこん しいたけ	米 でんぷん	油	あごちくわは琴浦町自産の一品ですね。今日は、高塚かまぼこさんのあごちくわを使ってすまし汁です。だしがよく出ておいしく仕上がります。
15	水	大山 こむぎ コッパ パン	○	ふた肉のパーベキューソース ポテトサラダ ABCマカロニスープ	ふた肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり セロリ きゃべつ	パン じゃがいも マカロニ さとう	マヨネーズ	琴浦町産のじゃがいもを使ってポテトサラダを作ります。ポテトサラダは、ほくほくとした食感が特徴の「男爵」がおすすめです。
16	木	ごはん	○	とうふハンバーグ らっきょうサラダ ハヤシライス ぶどうアイスバー(中学校)	とうふ とり肉 おから ハム ふた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ きゃべつ とうもろこし らっきょう にんにく しめじ えだまめ ぶどう	米 小麦粉 アイスバー (中学校)	油 ドレッシング	旬のたまねぎやトマトをたっぷり使って、ハヤシライスを作ります。中学校は今日が1学期最後の給食です。夏休みも栄養・運動・睡眠(休養)をしっかりとして、元気にすごしてください。
17	金	ごはん	○	さけメンチカツ マーボーじゃがいも もずくスープ	さけ たら ふた肉 みそ かまぼこ とうふ	牛乳 もずく		にんにく しょうが たまねぎ だいこん しめじ 白ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも さとう	ごま油 油	もずくスープは人気料理の一つです。もずくのつるつるとした食感がおいしさの秘密かもしれません。おなかの調子を整える、食物せんいがたくさん含まれています。
21	火	わかめ ごはん	○	とりとポテトのハニーマスタード カラフルマリネ とうがんスープ ぶどうアイスバー(小学校)	とり肉 ハム	牛乳 わかめ	パセリ パプリカ にんじん ちんげんさい	きゅうり だいこん むらさき たまねぎ とうがん しいたけ ぶどう	米 でんぷん じゃがいも はるさめ アイスバー	油 ごま油	1学期最後の給食です。夏休みは牛乳の消費量が減ることが社会問題の一つとなっています。成長期に必要なカルシウムが手軽にとれる牛乳を、毎日飲むようにしましょう。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

- ★マヨネーズはアレルギー対応食品(卵不使用)です。
- ★7/2、7/7、7/16、7/21のデザートはアレルギー対応食品です。

## めざせ給食マイスター！ 100人分の給食調理体験会

日頃食べている給食は、どのように作られているのでしょうか？調理員さんに教わりながら、給食を子どもたちで調理する体験会を開催します。その量は100人分！給食センターの大きな調理器具を使って、地元の食材満載の給食をみんなで協力して作り、おいしく楽しくいただきますよ♪

申込締切 7/10(金)

7/25(土)

9:00~13:00

ご応募  
お待ちしております！



【応募フォーム】

定員	30名(要申込・申し込み多数の場合は抽選)
対象	小学校4~6年生及び中学生 ※小学生は保護者同伴
参加費	無料
参加者準備物	エプロン、マスク、上履き2足(学校用、調理室用)、箸、水筒、筆記用具
場所	駐車場・受付・会食:琴浦町立浦安小学校(下伊勢504-1) 調理:琴浦町立学校給食センター(下伊勢510-1)
献立	きなこあげパン、焼肉サラダ、琴浦野菜たっぷりABCスープ、フルーツ白玉、牛乳
申込方法	応募フォーム、下記メールアドレス、チラシ申込欄のいずれかで、必要事項をお知らせください。
必要事項	参加者名、学校名、学年、同伴保護者氏名(小学校のみ) 連絡先(電話番号、メールアドレス)、食物アレルギーの有無 ※抽選結果は、原則としてメールにてご連絡します。
お問い合わせ	琴浦町立学校給食センター 電話:52-2729 メール:kotoura-kyuusyoku@town.kotoura.tottori.jp