

令和8年 7月



中学校給食献立予定表



直方市学校給食会

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (水)	さばの香味焼き 大豆とひじきの煮物 根菜の味噌汁	ご飯	☆	さば 角天 大豆 油揚げ 味噌	芽ひじき 牛乳	人参 いんげん	生姜 おろしにんにく つきごんにゃく ごぼう 大根	砂糖 里いも 米	ごま油 油	708 33.9 15.8	【旬の食べ物】    かぼちゃ キャベツ なす
2 (木)	親子丼の具 キャベツとレンコンのサラダ	麦ご飯	☆	鶏もも小肉 卵	わかめ 牛乳	人参	玉葱 椎茸 白ネギ キャベツ れんこん	砂糖 米 丸麦 強化米		725 29.2 20.2	
3 (金)	チャプチェ 春巻き 中華風スープ	ご飯	☆	牛肉	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	玉葱 椎茸 コーン カネル えのき	春雨 春巻 でん粉 米	ごま油 いりごま(白) 揚げ油	813 21.1 30.5	
6 (月)	ちらし寿司の具 あじフライ(あおさ入り) お魚そうめん汁 七夕ゼリー(パイン味)	麦ご飯	☆	鶏肉 鰯系卵 あじフライ かまぼこ 豆腐 魚そうめん	牛乳	人参 いんげん 葱	ごぼう 椎茸	砂糖 パインゼリー 米 丸麦 強化米	油 揚げ油	851 33.9 24.4	○ 7月7日は七夕 ○ 七夕(たなばた)は、江戸時代頃に庶民の間に広まり、全国的に行われるようになったと言われています。人々は、野菜や果物をそなえて、詩歌や習い事の上達を願いました。五つの色の短冊に、願い事を書いて笹竹につるし、星に祈りをささげていたとされています。 給食では、7月6日(月)に七夕献立として、 ・ちらし寿司 ・笹形のアジフライ ・お魚そうめん汁 ・七夕ゼリー(パイン味) を提供します。
7 (火)	ペッパーチキン ナポリタンスパ レタスのスープ キャロット食パン	パン	☆	鶏肉 ウィナー ペーゴン	牛乳	ピーマン 人参	生姜 おろしにんにく 玉葱 レタス しめじ	スリザチー キャロットパン	油	714 29.2 33.8	
8 (水)	彩り野菜のミンチカツ ツナとちくわの炒め物 じゃがいもの味噌汁 一食中濃ソース	ご飯	☆	ミンチカツ シーチキン ちくわ 油揚げ 味噌	わかめ 牛乳	人参 こまつ菜	玉葱	砂糖 じゃがいも 米	揚げ油 いりごま(白)	735 23.2 18.9	
9 (木)	タコライスの具(肉) タコライスの具(野菜) もずくのすまし汁 さつまいもチップス	麦ご飯	☆	鶏ミンチ ハツ割 大豆 豆腐	チーズもずく 牛乳	人参 赤ピーマン	玉葱 おろしにんにく キャベツ コーンカネル えのき	砂糖 さつまいも チップス 米 丸麦 強化米	油 いりごま(白)	705 28.0 17.7	
10 (金)	赤魚の南蛮漬け 国産一食納豆 ほうれん草の味噌汁	ご飯	☆	赤魚 納豆 味噌 噌	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	生姜 玉葱 れんこん	でん粉 砂糖 米	揚げ油	729 29.5 19.0	
13 (月)	豚肉のスタミナ炒め 県産野菜入り卵焼き お麩の味噌汁	ご飯	☆	豚肉スライス 野菜 の卵焼き 油揚げ 味噌	わかめ 牛乳	人参	生姜 おろしにんにく キャベツ しめじ	砂糖 おつゆ 米	ごま油	719 30.6 19.9	
14 (火)	バッファローチキン チョップドサラダ ラビオリのスープ ミルクコッペパン	パン	☆	鶏肉	牛乳	ブロックリー 赤ピーマン 人参 こまつ菜	おろしにんにく 胡瓜 コーンカネル 玉葱	砂糖 でん粉 ラビオリ ミルクパン	揚げ油 ドレッシング	742 30.6 32.4	
15 (水)	いわしのみぞれ煮 春雨の酢の物 厚揚げの味噌汁	ご飯	☆	いわしのみぞれ煮 ローズハム 厚揚げ 味噌	わかめ 牛乳	人参	胡瓜 コーンカネル えのき 玉葱	緑豆春雨 砂糖 米	ごま油 いりごま(白)	730 22.8 22.0	
16 (木)	夏野菜カレー マカロニサラダ オレンジ	麦ご飯	☆	豚肉スライス ロースハム	牛乳	かぼちゃ 人参	玉葱 茄子 胡瓜 コーンカネル パンシ アオレンジ	じゃがいも シェルマ カロニ 砂糖 米 丸麦 強化米	エッグクアマヨーネス	887 27.2 28.3	
17日 終業式											

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる
場合があります。

のマークがある日はスプーンが付きます。

学校給食の栄養基準

830
41.5
28.3

【今月の直方産食材】

玉ねぎ
(近藤受委託農産さん)

直方で収穫された新鮮な野菜です。

素材の味を感じながら、
美味しくいただきます。

※直方産の野菜は赤文字で記載しています。



○ 今月の郷土料理 ○

7月9日(木)は「沖縄県」のメニューを提供します。

★ タコライス

メキシコ風アメリカ料理「タコス」の具材をご飯にのせた沖縄県のご当地グルメ。
たんぱく質(肉)とビタミン・ミネラル(野菜)、カルシウム(チーズ)、炭水化物
(ごはん)を1皿で摂取することができる、バランスの良い料理です。

★ もずく

「もずく」という名前は、他の海藻にくっついて育つという「藤付く」が由来です。
おなかの調子を整える食物繊維や、骨をつよくするカルシウムが豊富に
含まれている、健康食品です。おなかの調子を整える
熱中症を防ぐために、
意識して水分をとりましょう。オレンジ色の太字は、初めて提供
するメニューです。【 2学期の給食は
8月31日から始まります 】