

令和8年度 7月給食献立表 福島町学校給食センター

11月		12月		1月		2月		3月		4月		
		火		水		木		金				
献立	こんげつ ふくしまちょう しょうくさい ～今月の福島町の食材～  あわび くろまい ブルーベリー うに			1 ごはん 牛乳 やさいちゅうかスープ ぶたキムチ		2 牛乳 ながさきちゃんぽん はるまき		3 ごはん 牛乳 しめじのみそしる にくじゃが ひじきのふりかけ				
	前エネルギー			小学校(中学年)	中学校	530kcal	690kcal	810kcal	1060kcal	550kcal	720kcal	
	あか	今月の	エネルギー	620kcal	810kcal	ぶた肉 とり肉 牛乳		ぶた肉 なたと 牛乳		ぶた肉 油あげ ひじき みそ 牛乳		
	き	平均栄養価	たんぱく質	25.5g	33.2g	ごはん さとう ごま油 油		ちゅうかめん 油		ごはん じゃがいも 白だし さとう 油		
みどり		脂質	20.8g	27.0g	人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 なら ほうれん草 しめじ		長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし メンマ きくらげ		玉ねぎ 人参 大根 いんげん しめじ			
献立	6 牛乳 ちゅうかどん とうふとわかめのスープ			7 コッペパン 牛乳 ブラウンシチュー ほしがたハンバーグ (ケチャップ) キャベツとハムのソテー たなはたクレープ		8 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる いわしのうめに (小1こ/中2こ) チンジャオロースー		9 牛乳 きつねうどん はんぺんチーズフライ		10 ごはん 牛乳 えのきのみそしる あじつきにくだんご (小2こ/中3こ) ほうれんそうのごまあえ		
	前エネルギー		540kcal	710kcal	730kcal	950kcal	650kcal	850kcal	470kcal	620kcal	610kcal	800kcal
	あか	ぶた肉 えび うすらたまご とうふ わかめ 牛乳			とり肉 ハム 牛乳		いわし ぶた肉 みそ 牛乳		ぶた肉 油あげ はんぺん チーズ 牛乳		ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ みそ 牛乳	
	き	ごはん ごま油 ごま			パン じゃがいも 油 ルー パター クレープ		ごはん ごま油		ちゅうかめん 油		ごはん さとう ごま	
みどり	長ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ えのき きくらげ メンマ			人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース		長ねぎ 大根 人参 ビーマン たけのこ しめじ		人参 長ねぎ ほうれん草 しいたけ		ほうれん草 もやし えのき		
献立	13 ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる たまごやき ちくぜんに			14 まるわりパン 牛乳 ポトフ さけチーズフライ (タルタルソース) ポイルキャベツ		15 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる ぶたにくとやさいの いためもの		16 牛乳 しょうゆラーメン あげしゅうまい (小2こ/中3こ)		17 牛乳 くろまいごはん ポークカレー ブルーベリーヨーグルト		
	前エネルギー		580kcal	760kcal	500kcal	650kcal	560kcal	730kcal	760kcal	990kcal	810kcal	1060kcal
	あか	とり肉 たまご とうふ みそ 牛乳			さけ ソーセージ チーズ 牛乳		ぶた肉 油あげ みそ 牛乳		ぶた肉 なたと 牛乳		ぶた肉 ヨーグルト 牛乳	
	き	ごはん こんにゃく 油			パン じゃがいも 油 タルタルソース		ごはん ごま油 さとう		ちゅうかめん 油		黒米ごはん じゃがいも パター ルー	
みどり	人参 ごぼう 玉ねぎ れんこん たけのこ しいたけ しめじ			人参 玉ねぎ キャベツ 白菜		長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 青ピーマン		長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし		人参 玉ねぎ りんご ブルーベリー バイーン みかん		
献立	20 うみ ひ 海の白 			21 コッペパン 牛乳 やさいコンソメスープ ポークビーンズ レーズンクリーム		22 牛乳 マーボーとうふどん にくだんごのスープ		23 牛乳 ペペロンチーノ とりとチンゲンサイ のスープ ミルメーク		24 ごはん 牛乳 いちごに さばのみそに こまつなのいそあえ 		
	前エネルギー			530kcal	690kcal	660kcal	860kcal	470kcal	620kcal	570kcal	750kcal	
	あか				ぶた肉 ソーセージ 大豆 牛乳		ぶた肉 とり肉 大豆 とうふ 牛乳		とり肉 ベーコン 牛乳		うに あわび さば とうふ わかめ のり みそ 牛乳	
	き				パン じゃがいも 油		ごはん さとう ごま油		スパゲッティ 油 さとう		ごはん	
みどり				人参 玉ねぎ キャベツ トマト		長ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ		人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 しめじ エリンギ		長ねぎ 人参 小松菜 もやし		

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

7月 給食だより

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



★夏の行事食いろいろ★

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生	七夕	お盆	土用の丑の日
 タコ (関西地方)	 そうめん	 しょうじんのり 精進料理	 ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の 食中毒 にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。