

令和8年（2026年）7月献立表

荒井中学校・竜山中学校・松陽中学校・宝殿中学校・鹿島中学校

日(曜)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立	わかめごはん 牛乳 コロッケ キャベツの ゆかりあえ 吉野汁	ごはん 牛乳 もずくのチャンプルー 鶏団子スープ	パン 牛乳 ホキのレモンソース じゃがいものサラダ わかめスープ いちごミックスジャム	小型パン 牛乳 トマトのスパゲティ イタリアンサラダ ベビーチーズ	ごはん 牛乳 鮎の幽庵焼き しらたきの しそ風味炒め セタ汁	麦ごはん 夏野菜の カレーライス 牛乳 こまつなごまサラダ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 焼きビーフン 豆腐と野菜の 卵とじスープ	パン 牛乳 チキンカツの 甘酢かけ ブロッコリーのサラダ コーンソイスープ	パン 牛乳 ホットポット ツナとマカロニの サラダ	ごはん 牛乳 いわしの中華ソース 小松菜のソテー みそ汁	ごはん 牛乳 筑前煮 切干大根の煮物
食 品 名 (9)	精白米 1食 炊き込みわかめ 2.90 強化米 0.50 牛乳 1本 豚肉のコロッケ 1個 食用油 9 キャベツ 45 ゆかり 0.39 鶏むね肉 15 豆腐 26 たまねぎ 15 にんじん 9 油あげ 4 葉ねぎ 3 薄口しょうゆ 4.20 塩 0.30 料理酒 1.00 でんぷん 2 削り節 2.60	精白米 1食 牛乳 1本 冷凍もずく 25 豚もも肉 20 厚揚げ 24 もやし 15 にんじん 15 ゴージャ 5 サラダ油 0.39 みそ 5 三温糖 1.00 料理酒 1.30 ごま油 0.45 削り粉 0.30 鶏団子 26 たまねぎ 25 にんじん 10 チンゲン菜(冷) 10 生しいたけ 1.00 ごま油 0.26 中華スープの素 0.90 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	パン 1個 牛乳 1本 ホキ 1切 でんぷん 10 食用油 6 薄口しょうゆ 3.20 三温糖 2.50 レモン果汁 0.65 じゃがいも 35 にんじん 10 ホールコーン(冷) 6 料理酒 1.30 豆腐 35 にんじん 10 葉ねぎ 3 わかめ 0.60 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4.80 塩 0.23 こしょう 0.07 いちごミックスジャム 1個	小型パン 1個 牛乳 1本 スパゲティ 26 牛ひき肉 10 豚ひき肉 30 たまねぎ 60 にんじん 20 なす 6 マッシュルーム(有機) 5 トマトダイス 13 バジル(有機) 0.05 サラダ油 0.65 ケチャップ(有機) 13 トマトピューレ 13 中濃ソース 5.20 塩 0.29 こしょう 0.07 三温糖 0.30 ささみフレーク 8 キャベツ 34 にんじん 9 枝豆(冷) 7 ホールコーン(冷) 6 イタリアンドレッシング 5 ベビーチーズ 1個	精白米 1食 牛乳 1本 あじ 1切 濃口しょうゆ 5.55 三温糖 3.89 みりん 1.50 ゆず果汁 1.00 しらたき 42 ひじきのしそ風味佃煮 5 にんじん 8 ピーマン 3 濃口しょうゆ 0.35 サラダ油 0.50 油あげ 4 にんじん 9 オクラ 2 ゆば 1.50 薄口しょうゆ 5.70 塩 0.29 削り節 2.60	精白米 1食 大麦 10 強化米 0.50 鶏むね肉皮付 23 じゃがいも 45 たまねぎ 50 にんじん 17 かぼちゃスライス 18 なす 4 ピーマン 2 カレーウ(無添加) 10 カレールウ 6 スープの素 0.46 サラダ油 0.65 塩 0.28 こしょう 0.07 牛乳 1本 小松菜 10 小松菜(冷) 15 マクロフレーク 10 キャベツ 35 にんじん 7 和風ごまドレッシング 6.50 ぶどうゼリー 1個	精白米 1食 牛乳 1本 ビーフン 10 豚もも肉 20 いか 6 たまねぎ 30 にんじん 10 キャベツ 25 葉ねぎ 2.50 サラダ油 0.65 塩 0.29 こしょう 0.04 スープの素 0.58 濃口しょうゆ 2.40 オイスターソース 0.26 豆腐 30 液卵 20 たまねぎ 15 にんじん 9 ほうれん草(冷) 5 でんぷん 0.70 スープの素 1.10 薄口しょうゆ 4 塩 0.23 こしょう 0.07	パン 1個 牛乳 1本 チキンカツ 1個 食用油 9 酢 3 三温糖 5.55 濃口しょうゆ 2.22 しょうが 0.75 削り節 0.50 ブロッコリー(冷) 30 カリフラワー(冷) 10 にんじん 6 料理酒 0.29 マッシュルーム(有機) 6 ベーコン 10 たまねぎ 25 にんじん 9 パセリ 0.10 クリームコーン(缶) 65 ホールコーン(冷) 3 豆乳 20 コーンスターチ 1.30 サラダ油 0.39 スープの素 1.50 塩 0.26 こしょう 0.07	パン 1個 牛乳 1本 鶏むね肉 20 鶏むね肉皮付 15 ベーコン 10 じゃがいも 55 たまねぎ 42 キャベツ 35 にんじん 17 ミックスピーンズ 3 パセリ 0.10 スープの素 1.11 サラダ油 0.65 塩 0.27 こしょう 0.07 マカロニ 8 マクロフレーク 8 きゅうり 15 にんじん 7 マヨネーズ風ドレッシング 6 サラダ油 1.00	精白米 1食 牛乳 1本 いわし 1枚 でんぷん 8 食用油 8 しょうが 1.50 三温糖 2.77 ガーリックパウダー 0.01 れんこん 13 ちくわ 13 みりん 0.60 濃口しょうゆ 2.22 トウバンジャン 0.10 酢 1.00 ごま油 0.30 小松菜 18 小松菜(冷) 22 キャベツ 20 にんじん 10 ホールコーン(冷) 6 サラダ油 0.39 濃口しょうゆ 1.44 薄口しょうゆ 1.97 塩 0.13 こしょう 0.03 油あげ 4 にんじん 10 葉ねぎ 3 わかめ 0.65 みそ 11.50 削り節 1.30 煮干し 1.30	精白米 1食 牛乳 1本 鶏むね肉皮付 26 厚揚げ 40 こんにゃく 25 にんじん 16 ごぼう 16 れんこん 13 ちくわ 13 さやいんげん(冷) 6 サラダ油 0.65 三温糖 4.04 濃口しょうゆ 5.54 みりん 1.30 削り節 1.30
		【もずくの チャンプルー】 沖縄県の郷土料理			旬の食材 あじ・ピーマン オクラ	旬の食材 かぼちゃ・なす ピーマン				【筑前煮】 福岡県の 郷土料理	
		旬の食材 ゴージャ		旬の食材 なす							



市のホームページに献立表、行事食等の
写真が載っています。



“つくってみよう！”
朝ごはん簡単レシピ”

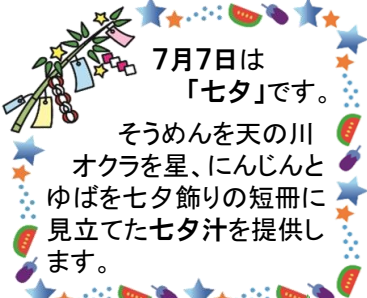
も紹介しています。ご家庭
での朝食づくりに活用して
ください。



◇ 有機献立の日 ◇

6日のトマトのスパゲティは
有機食品(マッシュルーム・バジ
ル・ケチャップ)を使用します。

有機食品とは、農業や化学肥料
に頼らずに、太陽や水、自然の生
き物の力をかりて、環境への負担
を少なくして育てられた食品のこと
です。



7月7日は
「七タ」です。

そうめんを天の川
オクラを星、にんじんと
ゆばを七夕飾りの短冊に
見立てた七夕汁を提供し
ます。

適切な水分補給をしよう!!

- ◆ コップ1杯程度の水やお茶をこまめに飲みましょう
- ◆ のどがかわいたと感じる前に飲みましょう
- ◆ 大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう



高砂市では給食費を据
置き、食材費高騰分を
市が負担しています。

《 給食費について 》
給 食 費 引 落 日

7月31日(3期分) 4,400円
口座への入金をお願いします。

◎都合により献立を一部変更する場合があります。

高砂市教育委員会