

令和8年度 7・8月学校給食献立表

7月



※牛乳200ml 1本が毎日つきます。



東峰村立東峰中学校

日付 曜日	献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		行事			
	主食	副食	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				
1 (水)	麦ごはん	夏野菜カレー フルーツセロラジュレ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ なす 生姜 みかん 黄桃	なす にんにく パイン アセロラ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 ジュレ	油 バター	816 24.0 22.7		
2 (木)	麦ごはん	揚げ焼売 マーボーなす 冬瓜スープ	豚肉 みそ	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	なす 生姜 椎茸 木くらげ	玉ねぎ にんにく 冬瓜	米 麦 砂糖 でん粉	油	714 26.1 21.1	
3 (金)	ごはん	鯖のホイル焼き 茎わかめの炒め物 沢煮焼 フルーツムース	さば 油あげ 豚肉	角天ぷら かつお節	牛乳 茎わかめ フルーツ ムース	人参 ねぎ	ごぼう 椎茸 エリンギ 糸こんにゃく	米 砂糖	油 ごま ゴマ油	750 30.7 21.5	和食献立	
6 (月)	ウインナー ライス	オムレツ アーモンドサラダ コーンスープ	ウインナー 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ レモン	枝豆 きゅうり コーン	米 じゃがいも	油 アーモンド	789 27.9 29.2		
7 (火)	キャロット パン	スタミナスパゲティ 星型人参入りハムサラダ セタゼリー	牛肉 ハム	牛乳	人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ キャベツ	にんにく エリンギ きゅうり	パン スパゲティ 砂糖 ゼリー	油	767 28.0 27.5	七夕献立 (7.7)	
7月7日は七夕です。七夕の行事食には「そうめん」などがあります。 給食では、星型★人参の入りハムサラダとセタゼリーを出します。												
8 (水)	ごはん	厚揚げの中華煮 ごぼうとツナのサラダ	豚肉 竹輪	厚あげ ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ たけのこ 生姜 木くらげ ごぼう	米 砂糖 でん粉	油 ごま ゴマ油 ノンエッグ マヨネーズ	774 29.3 25.9		
9 (木)	麦ごはん	チキン南蛮 タルタルソース きゅうりとしらすの ゆず香和え 切干大根の味噌汁	鶏肉 油あげ	豆腐 みそ	牛乳 白す干 茎わかめ わかめ	人参 ねぎ	にんにく きゅうり 生しいたけ 玉ねぎ	レモン ゆず 千切大根 エノキ	米 麦 米粉 砂糖	油 タルタル ソース	785 34.7 26.3	宮崎県の 郷土料理
10 (金)	ごはん	そぼろ丼の具 ブロッコリーの塩昆布和え 夏野菜のみそ汁 パリッシュ	牛肉 卵 みそ	鶏肉 豆腐	牛乳 塩昆布 パリッシュ	ブロッコリー かぼちゃ 人参 ねぎ	にんにく 枝豆 もやし	生姜 キャベツ なす	米 砂糖	油	713 32.0 17.4	
13 (月)	ごはん	いわしのトマト煮 切干大根の ごまネーズサラダ かきたま汁 レモンゼリー	いわし 卵	ツナ 竹輪	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	千切大根 玉ねぎ	きゅうり 椎茸	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま マヨネーズ	756 24.7 24.0	
14 (火)	背割 コッペパン	ウインナー キャベツのカレーソテー 夏野菜ポトフ ヨーグルト	ウインナー	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト 人参	キャベツ 玉ねぎ	なす コーン	パン じゃがいも	油	743 28.7 31.4	
15 (水)	ごはん	ハンバーグ 和風きのこソース きんぴらごぼう 豆腐の味噌汁	牛肉 角天ぷら 油揚げ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ エノキ にんにく 糸こんにゃく	しめじ 椎茸 生姜 ごぼう	米 砂糖	油 ごま ゴマ油	770 28.0 21.3	食育の日 献立
16 (木)	麦ごはん	鰯のカレー南蛮漬け スタミナ豚汁	鰯 豆腐	豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ 生姜	もやし にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	752 28.5 23.9	
17 (金)	麦ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー ★セレクトデザート★	豆腐 鶏肉 卵	牛肉 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 にんにく キャベツ	たけのこ 生姜 きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 緑 豆春雨	油 ごま ゴマ油	827 33.5 28.1	1学期 給食最終日

8月



★7月17日(金) セレクトデザート★

パニラアイス・巨峰シャーベット・フルーツゼリー

みなさんはどれを選びましたか？

日付 曜日	献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		行事			
	主食	副食	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				
26 (水)	ごはん	ドライカレー ツナサラダ	牛肉 レンズ豆	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ 生姜 きゅうり レモン	にんにく キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖	油	729 30.2 19.6	2学期 給食開始
27 (木)	ごはん	いわしのおかか煮 ひじきと大豆の炒め物 じゃがいもの味噌汁 冷凍ミカン	いわし 大豆 油揚げ	角天ぷら 豆腐 みそ	牛乳 芽ひじき わかめ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ	みかん	米 じゃがいも 砂糖	油	756 28.0 20.9	
28 (金)	ごはん	ピピンパ ワタンスープ ムース	牛肉	豚肉	牛乳 ムース	人参 小松菜 にら	にんにく もやし 玉ねぎ 椎茸	生姜 キムチ 木くらげ	米 砂糖 ワタン	油 ごま ゴマ油	729 26.9 20.4	
31 (月)	ごはん	さんまのゆず味噌煮 野菜炒め 豆腐の味噌汁 野菜ゼリー	さんま 油あげ みそ	ベーコン 豆腐	牛乳	ピーマン 人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸	キャベツ	米 ゼリー	油	761 25.5 23.6	野菜の日 (8.31)

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をすることがあります。