



令和8年7月分献立予定表



—小・中学校—

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)		おもに体をつくる もとになる食品 (赤)		おもに体の調子を 整えるもとになる食品 (緑)		家庭で とりたい 食べ物
						たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		
いいね！北栄給食の日												
1	水	ごはん	○	さきゅう 砂丘らっきょうのそぼろ炒め なつやさい 夏野菜のごまみそ汁 かぼちゃとツナのサラダ		こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	ぶたにく あつあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ らっきょう なす にんじん かぼちゃ きゅうり	海そう類 くだもの類	
2	木	ゆかりごはん	○	さけ 鮭のムニエル じゃがいものそぼろ煮 あ ごま和え		こめ さとう こむぎこ じゃがいも こんにゃく かたくりこ	バター ごま	さけ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり しそ	豆類 海そう類 くだもの類	
3	金	ごはん	○	どうふ ジャージャー豆腐 ワンタンスープ ピーマンのナムル		こめ さとう ワンタン かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	あつあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ ピーマン もやし キャベツ しょうが	海そう類 くだもの類	
6	月	えだまめ 枝豆コーン ほしぞらまい 星空舞 ごはん	○	ほし 星のコロッケ ふのすまし汁	メロン	こめ じゃがいも パンこ ふ こむぎこ	あぶら	とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	えだまめ コーン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ メロン		
7	火	コッパパン	○	ぶたにく 豚肉のバーベキューソース たなばた 七夕そうめんスープ たんざく 短冊サラダ	七夕献立	パン さとう そうめん	あぶら	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん オクラ きゅうり だいこん あおじそ	豆類 くだもの類	
カミカミデー												
8	水	ほしぞらまい 星空舞 ごはん	○	いわしのレモンしょうゆ煮 かきたま汁 かみかみ塩きんぴら		こめ さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら	いわし たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	レモン かぼす たまねぎ にんじん しめじ にら たけのこ ごぼう ピーマン	海そう類	
9	木	ほしぞらまい 星空舞 ごはん	○	カレーのから揚げ じゃがいものみそ汁 オクラのおかか和え		こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	カレー みそ あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり オクラ もやし	海そう類 くだもの類	
10	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん	○	わかどりにく 若鶏肉のトマトソース ながいものコンソメスープ きゅうりとツナのサラダ		こめ さとう ながいも	ノンエッグ マヨネーズ	とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ スキーマ あかたまねぎ きゅうり	豆類 海そう類 くだもの類	
13	月	ごはん	○	はまちの照り焼き にらのみそスープ ちゅうかづ きゅうりの中華漬け		こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし たまねぎ にんじん しいたけ にら きゅうり だいこん	海そう類 くだもの類	
14	火	パインパン	○	ジビエとなすのトマト煮 とうにゅう かぼちゃの豆乳ポタージュ コンソメポテトフライ		パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	いのししにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす トマト セロリ かぼちゃ パセリ にんじん しめじ パイン	海そう類	
15	水	ごはん	○	あごのから揚げ もずく汁 いりどり	ぶどう (デラウェア)	こめ かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら	とびうお かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼう たけのこ えだまめ ぶどう	豆類	
16	木	ごはん	○	チンジャオロースー どうふ 豆腐のスープ バンバンジーサラダ		こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	たけのこ ピーマン にんじん しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ こまつな きゅうり もやし あかたまねぎ	海そう類 くだもの類	
17	金	ごはん	○	ささみのパン粉焼き なつやさい 夏野菜カレー コールスローサラダ		こめ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん なし キャベツ きゅうり コーン	豆類	
21	火	コッパパン	○	しろみざかな 白身魚のコーン焼き ミネストローネ ジャーマンポテト	ぶどう アイスパー	パン マカロニ さとう アイス じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	ほき みそ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	コーン パセリ なす キャベツ たまねぎ にんじん ぶどう	海そう類	
エコ給食の日												
22	水	ごはん	○	わかどりにく 若鶏肉のから揚げ ごもく はるさめ 五目春雨スープ い メロン入りフルーツ合わせ		こめ かたくりこ はるさめ ゼリー	あぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ コーン メロン パイン もも		

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。

北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭

令和8年7月分献立予定表



—大栄中学校—



日 曜	主 食	牛 乳	主 菜 ・ 副 菜	デザート	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)		おもに体をつくる もとになる食品 (赤)		おもに体の調子を 整えるもとになる食品 (緑)		家庭で とりたい 食べ物
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
いいね！北栄給食の日											
1	水		ごはん 砂丘らっきょうのそぼろ炒め 夏野菜のごまみそ汁 かぼちゃとツナのサラダ		こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	ぶたにく あつあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ らっきょう なす にんじん かぼちゃ きゅうり	海そう類 くだもの類	
2	木		ゆかりごはん 鮭のムニエル じゃがいものそぼろ煮 ごま和え		こめ さとう こむぎこ じゃがいも こんにやく かたくりこ	バター ごま	さけ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり しそ	豆類 海そう類 くだもの類	
3	金		ごはん ジャージャー豆腐 ワントンスープ ピーマンのナムル		こめ さとう ワントン かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	あつあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ ビーマン もやし キャベツ しょうが	海そう類 くだもの類	
6	月		えだまめ 枝豆コーン 星空舞 ごはん	メロン	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	えだまめ コーン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ メロン		
7	火		コッパパン 豚肉のバーベキューソース 七夕そうめんスープ 短冊サラダ	七夕献立	パン さとう そうめん	あぶら	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん	にんにく たまねぎ ビーマン にんじん オクラ きゅうり だいこん あおじそ	豆類 くだもの類	
カミカミデー											
8	水		星空舞 ごはん いわしのレモンしょうゆ煮 かきたま汁 かみかみ塩きんぴら		こめ さとう かたくりこ こんにやく	あぶら	いわし たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	レモン かぼす たまねぎ にんじん しめじ にら たけのこ ごぼう ビーマン	海そう類	
9	木		星空舞 ごはん カレーのから揚げ じゃがいものみそ汁 オクラのおかか和え		こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	カレー みそ あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり オクラ もやし	海そう類 くだもの類	
10	金		星空舞 ごはん 若鶏肉のトマトソース ながいものコンソメスープ きゅうりとツナのサラダ		こめ さとう ながいも	ノンエッグ マヨネーズ	とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ スッキーニ あかたまねぎ きゅうり	豆類 海そう類 くだもの類	
13	月		ごはん はまちの照り焼き にらのみそスープ きゅうりの中華漬け		こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし たまねぎ にんじん しいたけ にら きゅうり だいこん	海そう類 くだもの類	
14	火		パンパン ジビエとなすのトマト煮 かぼちゃの豆乳ポタージュ コンソメポテトフライ		パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	いのししにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす トマト セロリ かぼちゃ パセリ にんじん しめじ パイン	海そう類	
15	水		ごはん あごのから揚げ もずく汁 いりどり	ぶどう (デラウェア)	こめ かたくりこ こんにやく さとう	あぶら	とびうお かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼう たけのこ えだまめ ぶどう	豆類	
16	木		ごはん チンジャオロースー 豆腐のスープ バンバンジーサラダ		こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	たけのこ ビーマン にんじん しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ こまつな きゅうり もやし あかたまねぎ	海そう類 くだもの類	
17	金		ごはん ささみのパン粉焼き 夏野菜カレー コールスローサラダ		こめ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん なし キャベツ きゅうり コーン	豆類	
21	火		コッパパン 白身魚のコーン焼き ミネストローネ ジャーマンポテト	ぶどう アイスバー	パン マカロニ さとう アイス じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	ほき みそ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	コーン パセリ なす キャベツ たまねぎ にんじん ぶどう	海そう類	
エコ給食の日											
22	水		ごはん 若鶏肉のから揚げ 五目春雨スープ メロン入りフルーツ合わせ		こめ かたくりこ はるさめ ゼリー	あぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ コーン メロン パイン もも		
23	木		ごはん かつおのみそがらめ わかめのすまし汁 そうめんかぼちゃの酢の物		こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	かつお みそ とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり そうめんかぼちゃ あかたまねぎ	くだもの類	
24	金		ごはん マーボーじゃがいも チンゲンサイのスープ オクラののり酢和え		こめ じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく まぐろ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら えのきたけ チンゲンサイ オクラ キャベツ	くだもの類	

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。

北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭