



令和8年 7月 学校給食献立予定表



中学校・分校

美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきのもの	の み の	おかず	材 料						栄養価(上段…小学校 下段…中学校)		
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働く力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%
1	水	ごはん	牛乳	マーボーなす もやしナムル	豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	なす たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし	米 さとう でんぷん	油 ごま油	626 795	12.8 12.3	28.3 26.7
2	木	ごはん	"	豚肉の柳川風煮 野菜と春雨の酢の物	豚肉 たまご 油揚げ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干し大根 ごぼう たまねぎ しらたき キャベツ ゆず酢	米 さとう はるさめ	油 白ごま	650 828	15.0 14.6	25.9 24.1
3	金	ごはん しそひじき 冷凍パイ	"	あじの南蛮漬け にゅうめん	あじ かまぼこ	牛乳 しそひじき	にんじん ねぎ オクラ	たまねぎ えのきたけ パイ	米 さとう でんぷん そうめん	油	638 786	14.9 13.3	19.9 17.9
6	月	ごはん	"	夏野菜カレー 海藻サラダ	豚肉 ハム	牛乳 スキムミルク わかめ ひじき	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ スッキーニ なす にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 油 カレールウ イタリアンドレッシング		665 844	12.5 12.0	26.5 25.0
～七夕献立～				お星さまコロッケ	ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	食パン はるさめ	油			
7	火	食パン 黒豆きなこクリーム ウスターソース 七夕デザート	"	ポイルブロッコリー オクラの中華スープ			にんじん オクラ	たけのこ	お星さまコロッケ 七夕デザート 黒豆きなこクリーム		662 803	11.4 11.4	39.4 37.9
～かみかみ献立～				厚揚げのそぼろ煮 シャキシャキごま和え	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ もやし れんこん	米 さとう	油 白ごま	618 783	13.3 12.8	26.9 25.3
9	木	ごはん	"	ヤンニョムチキン ポイルキャベツ 豆乳スープ	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ はくさい たまねぎ とうもろこし	米 さとう でんぷん	油	677 886	14.3 14.3	32.0 31.4
10	金	ごはん さつまいもスティック	"	さばのみそ煮 おひたし すまし汁	さばのみそ煮 かつお節 とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいもスティック		617 785	18.3 18.5	22.8 21.1
13	月	ごはん	"	高野豆腐の含め煮 酢みそ和え	高野豆腐 とり肉 かまぼこ いか みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく もやし きゅうり 干しいたけ ゆず酢	米 さとう		625 792	19.1 18.8	20.9 18.9
14	火	ピタパン プリン	"	大豆のチリコンカン じゃがいもと卵のスープ	大豆 豚肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	ピタパン プリン じゃがいも	油	643 789	17.3 17.4	37.5 37.0
15	水	ごはん	"	豚丼 ゆず酢あえ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ ごぼう しらたき しょうが キャベツ ゆず酢	米 さとう	油	618 783	14.6 14.4	24.6 22.6
～食育の日～				メルルーサのレモン風味 ラタトゥイユ	豚肉 メルルーサ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース レモン汁 なす ピーマン にんにく スッキーニ	米 さとう でんぷん	油 バター	673 824	18.1 16.9	30.8 30.0
17	金	ごはん	"	とり肉の照り焼き そえ野菜 かぼちゃのみそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん ねぎ	にんにく とうもろこし だいこん ごぼう	米 さとう		642 836	16.6 16.8	26.8 26.4

※物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は海部郡でとれたものです。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13～20%
脂質は小中ともに給食の摂取エネルギーの20～30%となっております。

☆7月 給食のポイント☆

- 3日(金)…新メニュー「にゅうめん」
☆ゆでたそうめんを温かいだてで食べる料理です。全国的に食べられています、奈良県が発祥の郷土料理だといわれています。
- 7日(火)…七夕献立「お星さまコロッケ・オクラの中華スープ・七夕デザート」
☆スープは、旬のオクラを星に、はるさめを天の川に見立てています。
- 8日(水)…かみかみ献立「シャキシャキごま和え」
- 14日(火)…新メニュー「大豆のチリコンカン」
☆チリコンカンは、メキシコ風のアメリカ料理です。大豆やぶた肉、玉ねぎを炒め、ケチャップやチリパウダーなどの調味料で味付けし、コトコト煮込んでつくられます。
今回は、中が空洞のピタパンにチリコンカンをつめていただきます。
- 16日(木)…食育の日「カレーピラフ・牛乳・メルルーサのレモン風味・ラタトゥイユ」
☆今が旬の食材(夏野菜)や、地場産物を多く使用した献立にしています。
《旬の野菜》 トマト・なす・ピーマン・ズッキーニ
《徳島の地場産物》 米・ぶた肉・牛乳・なす・ズッキーニ
☆「ラタトゥイユ」は、夏野菜を使ったフランスの伝統的な煮込み料理です。
夏野菜には、汗で失われる水分やミネラル、そして、強い紫外線から肌を守るビタミンを豊富に含みます。

今月の地場産物(食材:生産者さん)

- スキニーニ: 美波町の農家さん ○なす・オクラ: 平岡伸さん(海陽町栄喰)
- きゅうり: 数度信行さん(海陽町栄喰)

「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。