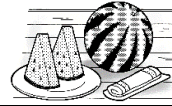


令和8年

7月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	ピーナッツ	くるみ	赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
1 水		牛乳				×					牛乳					772 Kcal
		アイランドルビーの ミートソース	×			×					豚肉 チーズ	ソフト麺(小麦粉) 小麦粉 油	玉ねぎ トマト 人参 セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	ケチャップ ブイヨン デミグラスソース ソース 塩	29.4 g 25.1 g	
		茎わかめとコーンの サラダ									茎わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	3.7 g	
		冷凍みかん											みかん			
2 木		牛乳				×					牛乳					747 Kcal
		ご飯										米				
		いかの磯辺揚げ									いか 青のり	油 でん粉	しょうが	しょうゆ		33.1 g
		キャベツとじゃこのおひたし									じゃこ かつお節		キャベツ	しょうゆ		20.4 g
		肉じゃが									豚肉	じゃが芋 しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参	しょうゆ		3.0 g
	メロン												メロン			
3 金		牛乳				×					牛乳					747 Kcal
		食パン◎	×			×					食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			
		カップエッグ				×					卵 鶏肉	油	玉ねぎ 人参	ケチャップ ソース 塩 こしょう	37.1 g 30.9 g	
		イタリアンサラダ	×								ツナ(かつお)	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	キャベツ コーン 赤パプリカ	酢 塩 こしょう		4.4 g
		しらす入りレタススープ									しらす ベーコン		レタス 玉ねぎ 人参 ほうれん草	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう		
		グレープフルーツ											グレープフルーツ			
6 月		牛乳				×					牛乳					749 Kcal
		五目ずし									ツナ(かつお) 油揚げ	米 砂糖	人参 だけのこ きぬさや しいたけ	酢 しょうゆ 塩	36.5 g	
		さばのごま焼き									さば 味噌	ごま 砂糖	にんにく	しょうゆ みりん 酒 とうがらし	25.5 g 4.3 g	
		ゆかり和え											キャベツ きゅうり	ゆかり		
		セタスープ				×					うずら卵 魚翅(たら でん粉) 鶏肉	砂糖 水あめ	人参 大根 コーン 小松菜	だし しょうゆ 塩		
		セタデザート											みかん缶 バイン缶 もも缶 ナタデココ			
7 火		牛乳				×					牛乳					748 Kcal
		ロールパン◎	×			×					ロールパン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			
		いか焼きそば	×								いか 青のり	中華麺(小麦粉) 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし だけのこ しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう	34.2 g 28.2 g 3.1 g	
		鶏肉と大豆の煮込み フルーツミックス									大豆 鶏肉	砂糖	さやいんげん しょうが バイン缶 もも缶 みかん缶	しょうゆ みりん		
8 水		牛乳				×					牛乳					758 Kcal
		ご飯										米				
		豚肉とじゃが芋の揚げ煮									豚肉	じゃが芋 油 砂糖 でん粉	しょうが	しょうゆ 塩 こしょう	28.4 g 18.7 g 2.9 g	
		ごま和え										砂糖 すりごま	キャベツ もやし	しょうゆ		
		たぬき汁									厚揚げ 味噌	こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	だし		
		ブルーベリーゼリー◎									ブルーベリーゼリー(砂糖)	ブルーベリー	寒天			
9 木		牛乳				×					牛乳					814 Kcal
		ご飯										米				
		麻婆豆腐									豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース 酒 とうがらし	32.1 g 28.7 g 2.7 g	
		中華和え									ツナ(かつお)	砂糖 ごま油	もやし キャベツ	しょうゆ 酢 からし		
		サターアンダギー	×			×					卵	小麦粉 砂糖 油 アーモンド ごま		ベーキングパウダー		
10 金		牛乳				×					牛乳					749 Kcal
		黒糖入り食パン◎	×			×					黒糖入り食パン(小麦粉)	黒糖 ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			
		じゃが芋とベーコンの 重ね焼き	×			×					チーズ ベーコン	じゃが芋 バター 油 パン粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	31.4 g 31.9 g	
		フレンチサラダ										油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう		4.0 g
		大豆の粒粒スープ									大豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン セロリー グリンピース	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう		
	グレープフルーツ											グレープフルーツ				
13 月		牛乳				×					牛乳					747 Kcal
		ご飯										米				
		焼きししゃも◎									ししゃも干物					37.9 g
		辛子和え									ハム	春雨 ごま 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 からし		22.6 g
		納豆◎									納豆(大豆)	タレ からし				3.6 g
		あさりの味噌汁									あさり 味噌 油揚げ		大根 根深ねぎ	だし		
		オレンジ											オレンジ			

日	給食なし	献立	小麦 そば	卵	乳	えび	かに	ピーナツ	くるみ	赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
14	火	牛乳			×					牛乳				753 Kcal 35.2 g 34.5 g 3.1 g
		食パン◎	×		×					食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		スライスチーズ◎			×					チーズ				
		チリコンカン								大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ	
		バリバリ海藻サラダ	×							ツナ (かつお) 海藻ミックス	春巻きの皮 (小麦粉) 油 砂糖	きゅうり キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩 からし	
15	水	すいか										すいか		806 Kcal 26.0 g 26.4 g 3.2 g
		牛乳			×					牛乳				
		夏野菜カレー	×							豚肉	米 ジャが芋 油 小麦粉	玉ねぎ なす ピーマン 人参 さやいんげん トマト にんにく しょうが	ブイヨン カレールウ ソース しょうゆ 塩 カレー粉	
		ツナサラダ								ツナ (かつお)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 からし	
		ヨーグルト◎			×					ヨーグルト				
16	木	牛乳			×					牛乳				775 Kcal 29.9 g 21.0 g 2.3 g
		ご飯									米			
		肉豆腐								豆腐 豚肉	砂糖 でん粉	小松菜 根深ねぎ 人参 しょうが	しょうゆ だし	
		莠わかめの和え物								莠わかめ	油 砂糖	きゅうり コーン	酢 しょうゆ	
		りんごの蒸しパン	×		×					ケーキミックス粉 (小麦粉) 豆乳	脱脂粉乳 砂糖)	りんご缶		
17	金	牛乳			×					牛乳				762 Kcal 31.2 g 21.7 g 3.8 g
		ビビンバ								鶏肉 豚肉 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油	もやし ほうれん草 人参 にんにく しょうが	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	
		莠わかめと卵のスープ		×						卵 鶏肉 莠わかめ	でん粉	玉ねぎ 小松菜 えのきたけ 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		ももの缶詰										もも缶		
21	火	牛乳			×					牛乳				748 Kcal 33.2 g 23.6 g 3.0 g
		ご飯									米			
		さばの竜田揚げ								さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん	
		三色和え									砂糖	大根 ほうれん草 人参	酢 しょうゆ	
		あさりの貝たくさん味噌汁								あさり 味噌	じゃが芋	キャベツ 人参 えのきたけ	だし	
22	水	オレンジ										オレンジ		750 Kcal 30.0 g 27.8 g 3.9 g
		牛乳			×					牛乳				
		ジュース								豚肉 糸昆布	米 砂糖 ごま油	しめじ 人参 さやいんげん	しょうゆ 酒 塩	
		ゴーヤチャンプルー		×						豆腐 卵 豚肉 かつお節	油	もやし キャベツ 人参 ゴーヤ	しょうゆ 塩	
		じゃが芋のさっぱり和え									じゃが芋 砂糖	きゅうり もやし	しょうゆ 酢 塩	
		ちんすこう	×								小麦粉 油 砂糖 ごま		塩	

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○だしは、かつお・いわし・さばの混合だしを使っています。
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<https://minami-jh.edumap.jp/center/>) にも掲載していますので
ご覧ください。(小学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、
給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピ
など様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。



給食センターホームページ

夏バテ知らず！～元気に過ごすためのコツを紹介します～

①一日三食、毎日食べよう！



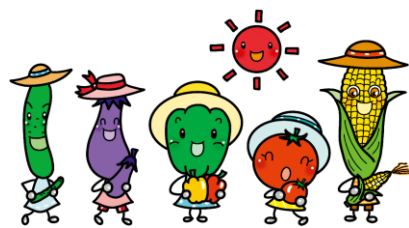
暑くて食欲がわかない時もあるかもしれませんが、そんなときこそ、食事をしっかり食べましょう。食事の回数が減ると、さらに体が疲れやすくなります。

②こまめな水分補給をしよう！



普段の水分補給は、水や麦茶がおすすです。ジュースには糖類が多く含まれているので、飲みすぎると余計にのどが渇いてしまうことがあります。また、のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう！



きゅうり、なす、ピーマン、トマト、とうもろこしは、夏野菜の代表です。たっぷりの日差しを浴びた夏野菜は、水分やビタミンをたくさん含んでいます。暑さに負けない体をつくるために、たくさん食べましょう。