

7月こんだてよていひょう

令和8年7月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中
1(木)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		545	697 kcal
	ポークシュウマイ (小・中2こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ		22.0	27.2 g
	ラーメンサラダ			にんじん	きゅうり どうもろこし キャベツ	こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま	16.0	18.5 g
	やさいたっぷりみそスープ	ぶたにく だいず みそ		にんじん にら	たまねぎ もやし たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが		あぶら	1.8	2.1 g
2(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		613	709 kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう みずあめ		20.3	23.5 g
	とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう だいず だいすこ			たまねぎ どうもろこし	こむぎこ さとう パンこ	あぶら	22.8	24.3 g
	わかめのレモンふうみサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら	2.7	3.2 g
	ラビオリミネストローネ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら オリーブゆ		
3(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		564	706 kcal
	かみかみぶたどんのぐ	ぶたにく	毎月3日は 『かまいしカミカミデー』		たまねぎ こぼろ しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	25.4	30.1 g
	ブロッコリーのごますあえ			にんじん ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま	18.5	20.7 g
	ひきなじる	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ たけのこ ねぎ			1.9	2.3 g
6(月)	ごはん / 牛乳	たなばたこんだて	牛乳			ごはん		630	754 kcal
	ほしのシーフードカツ	タラ	あおのり	にんじん	とうもろこし	かたくりこ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	22.9	25.8 g
	みそやさしいため	あつあげ みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら	18.4	19.3 g
	はるさめのすましじる	とりにく		にんじん	だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	はるさめ		2.0	2.2 g
	たなばたゼリー		かんてん		レモン みかん ぶどう	さとう みずあめ			
7(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		620	778 kcal
	かぼちゃのカップグラタン	おから とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう		23.2	27.7 g
	ペンネとひきにくのトマトにこみ	ぶたにく		さやいんげん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブゆ	24.5	30.0 g
	にくだんこのスープ	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	パンこ じゃがいも		2.5	3.1 g
8(木)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		532	653 kcal
	いわしのレモンしょうゆに	いわし			レモン にんにく しょうが	さとう こめこ		23.7	26.6 g
	たくあんいりサラダ				キャベツ きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら ごま	14.0	14.8 g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	こぼろ はくさい ほししいたけ ねぎ	じゃがいも		1.9	2.1 g
9(木)	よこわりまるがたコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		579	723 kcal
	ハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ		25.5	31.5 g
	マカロニサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ さとう		22.2	26.8 g
	ほうれんそうのカレースープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	パンこ じゃがいも		2.5	3.1 g
10(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		584	742 kcal
	とりにくのさいきょうみそやき	とりにく みそ			しょうが	さとう		29.2	36.5 g
	はまちとりさけフレークと じゃがいものしおこうじいため	さけ		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう じゃがいも	あぶら	16.1	18.4 g
	にらたまじる	たまご とうふ		にら にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	かたくりこ		2.3	2.8 g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。

（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）

7月こんだてよていひょう

令和8年7月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価	
		1群 【たんぱく質】 に・く・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								小	中
13(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		596	726 kcal
	ペにさけハンバーグ	さけ だいず	『3』のつく日は カミカミデー		たまねぎ	こめこ さとう	こめあぶら	26.7	30.3 g
	きりぼしだいこんのキムチいため	ぶたにく		にんじん にら	きりぼしだいこん キャベツ はくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ	さとう	あぶら	18.8	20.2 g
	かみかみみそけんちん	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん	れんこん ごぼう ほししいだけ ねぎ	さといも こんにゃく		1.8	2.1 g
14(火)	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン こくとう	マーガリン	611	742 kcal
	ハムステーキ	とりにく ぶたにく			にんにく			28.0	33.5 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー きピーマン	えだまめ キャベツ	さとう	あぶら	21.1	24.4 g
	パスタいりクリームスープ	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	スパゲティ こめこ	バター	2.7	3.3 g
15(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		577	740 kcal
	ぶりキャベツカツ	ぶり			キャベツ	パンこ こむぎこ	あぶら	17.0	20.0 g
	きざみこんぶのもの	とりにく	こんぶ	にんじん	ほししいだけ	こんにゃく さとう	あぶら	17.6	20.0 g
	じゃがいものみそしる	あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		1.8	2.3 g
16(木)	せわりコッパン / 牛乳		牛乳			パン		615	744 kcal
	チリコンカン	ぶたにく だいず		トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	25.7	30.4 g
	ごぼうのごまサラダ			にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま	26.7	30.9 g
	せんざりやさいとむぎのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ	むぎ		2.7	3.3 g
17(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		705	909 kcal
	なつやさいカレー	ぶたにく		にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも	あぶら	21.8	26.3 g
	ツナオムレツ	たまご ツナ			たまねぎ	さとう	あぶら	23.3	28.5 g
	フルーツポンチ				りんご もも ようなし レモン	さとう はちみつ		2.2	2.6 g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。
- （「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）

★ たな ばた ぎょう じ しょく 七夏の行事食



まいとし がつなの か たなばた ちゅうごく つた おりひめ ひこぼし でんせつ ぎょうじ
毎年、7月7日は七夕です。中国から伝わった織姫と彦星の伝説がもとになった行事と
いわれています。はたお織りの糸や、よぞら 夜空に浮かぶ天の川に見立ててそうめんなどを食べる風
習があります。給食では、全校の給食がある7月6日が七夕給食となっています。

ことし はるさめ あま がわ み た しるもの
今年は、「春雨」を天の川に見立てた汁物になっています。また、ほしがた
ツや七夕ゼリーも付いています。楽しく食べて、元気に過ごしてほしいと思います。

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ かんさい ち ほう (関西地方) 焼きサバ あく い けん (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しょうじんのり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ た ちの 「う」のつく食べ物

