



令和8年7月 学校給食献立表

甲賀市東部学校給食センター TEL: 88-3903



日	曜日	主 食	牛乳	献立名	主 な 使 用 材 料					
					血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		エネルギーになるもの(黄)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
					魚肉卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類
1	水	びわ湖の日 ごはん	牛乳	こあゆのお茶あげ 赤こんとぶた肉のしぐれ煮 ゆばのすまし汁	ぶた肉 ゆば 焼きかまぼこ	牛乳 こあゆ	にんじん みつば	茶 しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 でんぶん 赤こんにゃく さとう こんにゃく	油
2	木	鉄ちゃんの日 パン [対応食: ごはん]	牛乳	レバー入りハンバーグソースがけ 海そうサラダ キャロット豆乳スープ 	とり肉 とりレバー ベーコン だいず 豆乳 白杉のり 赤つのまた 茎わかめ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン パン粉 でんぶん さとう じゃがいも 米粉	豚脂 油 和風 ドレッシング
3	金	ごはん	牛乳	しゅうまい(小2こ、中3こ) もやしのナムル マーボーどうふ	ぶた肉 とうふ 赤みそ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし たけのこ にんにく	米 パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 水あめ	ごま油
6	月	ファイバーちゃんの日 ごはん	牛乳	あじの塩焼き 切り干しだいこんの煮物 ぶた汁 	あじ さつまあげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	切り干しだいこん たまねぎ ごぼう しめじ	米 さとう こんにゃく	油
7	火	七夕献立 とうもろこしごはん	牛乳	星のメンチカツ キャベツのしそあえ 七夕そうめん汁 	ぶた肉 だいず 星ちらしかまぼこ 魚そうめん	牛乳	赤しそ オクラ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米 さとう でんぶん パン粉 小麦粉	油
8	水	ごはん	牛乳	厚あげのみそあんかけ もやしの甘酢あえ 肉じゃが	厚あげ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ グリーンピース	米 さとう 米粉 じゃがいも こんにゃく	
9	木	カミカミちゃんの日 パン [対応食: ごはん]	飲むヨーグルト	白身魚フライ えだまめとコーンのソテー ミネストローネ 	ほき ベーコン だいず粉	飲むヨーグルト	にんじん トマト パセリ	えだまめ たまねぎ とうもろこし ごぼう	パン パン粉 さとう 小麦粉 じゃがいも でんぶん 米粉マカロニ	油
10	金	全国味めぐり ごはん ～大分県～	牛乳	とりの天ぷら キャベツのゆず香あえ 干しいたけのみそ汁	とり肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ ゆず たまねぎ 干しいたけ	米 小麦粉 でんぶん さとう	油
13	月	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも(小2こ、中2こ) ひじきとだいずの煮物 こまつなのすまし汁 	だいず 油あげ とり肉	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	米 さとう	
14	火	中華めん [対応食: ごはん]	牛乳	あげぎょうざ(小2こ、中3こ) もやしととりの中華あえ ラーメンスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にら にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし	中華めん さとう 小麦粉 でんぶん ごま ごま油	豚脂 油
15	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご [対応食: ぶた肉とたまねぎのいため物] ほうれんそうのおかかあえ じゃがいものみそ汁	たまご (ぶた肉) かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ (しょうが) もやし	米 さとう じゃがいも でんぶん	油
16	木	食育の日・ふるさと献立 ごはん	飲むヨーグルト	ウィンナー(小2こ、中3こ) ブロッコリーとツナのサラダ 甲賀市産野菜のカレー	まぐろ ぶた肉 ウィンナー	飲むヨーグルト	ブロッコリー にんじん ピーマン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが	米 じゃがいも 米粉	イタリアン ドレッシング

*ソフトメン・中華めん・近江うどんの製造工場では、そばを含む製品を製造しています。※こんにゃくは芋類で5群ですが、エネルギー源にはなりません。

*使用食材などご質問があれば、甲賀市東部学校給食センターまで、お問い合わせください。

*材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

◎現在のところ、給食の放射線測定は、不検出でした。(～6月22日)

中学生の保護者の皆様へ

7月の口座振替日は27日(月)です。

保護者の皆様から、いただいております給食費は、全て子どもたちの給食食材の購入費です。



1. 水分をこまめにとろう

運動の時だけでなく、すずい部屋の中にもいる時もしっかりと水分はとりましょう

・おすすめの飲み物
お茶、牛乳、スポーツドリンク



2. 塩分をほどよくとろう

汗をたくさんかくと体内の塩分が汗と一緒に出てしまうので水分だけでなく塩分もこまめにとるようにしましょう

・手軽に塩分をとることのできる食べ物
梅干し、塩こんぶ、スポーツドリンク



3. しっかりご飯を食べよう

きゅうりやトマトなどの夏野菜や、スイカ、オレンジなどの果物にはたくさんの水分やビタミンが含まれています。ビタミンは体調を整える働きがあるので熱中症にとっても効果的です。

元気がないと熱中症になりやすくなるので毎日しっかりご飯を食べましょう。



発行日 : 令和8年6月22日