

令和8年度 7・8月 中学校給食献立表(7月1日~7月10日)

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
献立名	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 厚揚げのカレー煮 きやべつのおかか和え	牛乳 白飯 沢煮焼 岩津ねぎ平天 たこサラダ エゴ昆布	牛乳 白飯 ソイシチュー ミンチカツ ひじきペンネ	牛乳 白飯 豚汁 鱈のレモンソース焼き 海苔ツナ和え	牛乳 白飯 たなばた汁 豚肉とたまねぎのしくれ煮 きゅうりのゆかり和え	牛乳 白飯 野菜ワンタンスープ 酢豚 ぶどうかん	牛乳 白飯 野菜スープ ハンバーグ 夏野菜のラタトゥイユ	牛乳 白飯 いも団子汁 はんぺんフライ もやしの和え物
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100 かぼちゃ 15 *油あげ(冷) 5 たまねぎ 25 にんじん 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *厚揚げ(冷・中学校用) 30 *豚肉(スライス) 15 じゃがいも 20 葉ねぎ 3 米油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1 カレー粉 0.3 清酒 0.5 水 10 きやべつ 40 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 *豚バラ(スライス) 20 *ゆば(角・乾) 0.8 にんじん 15 たけのこ(水煮) 5 えのきだけ 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 岩津ねぎ平天 1枚 たこ(こめし用・冷) 15 きゅうり 20 にんじん 15 千切りだいこん漬 5 *ベーコン(短冊) 1 *油あげ(冷) 2 たまねぎ 15 さとう(三温) 0.2 塩 0.15 しょうゆ(濃) 2.3 清酒 0.4	牛乳 1本 精白米 100 じゃがいも 40 たまねぎ 45 にんじん 20 パセリ 0.5 上新粉 7 オリブ油(中学校用) 7 *豆乳 50 ぶどう酒(白) 1 塩 1 ガーリック 0.03 こしょう(白) 0.02 水 130 さわら(60・冷) 1枚 レモン果汁 0.8 さとう(三温) 4 てんぷら油 4 *ペンネ 15 ひじき 0.4 *ベーコン(短冊) 10 *油あげ(冷) 2 たまねぎ 15 にんじん 8 にんにく 0.2 オリブ油(中学校用) 0.6 しょうゆ(淡) 2.3 ぶどう酒(白) 0.4 さとう(三温) 0.4 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚バラ(スライス) 15 じゃがいも 15 緑豆もやし 20 にんじん 10 つきこんにやく 10 たまねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *豚肉(スライス) 35 たまねぎ 20 しょうが 0.5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 2 清酒 2.5 さとう(三温) 1.5 きゅうり 50 ゆかり 0.4 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(淡) 1.8	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *そうめん 10 オクラ 5 *油あげ(冷) 5 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 10 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *豚肉(角) 30 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 清酒 0.3 みりん 0.2 でんぷら油 6 ケチャップ 2.4 水 10 ぶどう果汁 25 寒天(粉) 0.5 さとう(上白) 5 水 25	牛乳 1本 精白米 100 水 140 米粉ワンタン 10 緑豆もやし 20 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 水 130 *合挽肉(3.2) 25 *鶏挽肉(粗) 25 *パン粉(中学校用) 5 米油 0.5 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 ナツメグ 0.01 ケチャップ 3 みりん 2 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1 *ベーコン(短冊) 3 なす 10 たまねぎ 15 ズッキーニ 10 ピーマン 5 バジル 0.2 にんにく 0.2 オリブ油(中学校用) 0.5 トマト(水煮) 15 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 いもち(冷) 25 *厚揚げ(冷) 30 たまねぎ 20 にんじん 20 ごぼう(さきさき) 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4.5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130 白はんぺん(50) 1枚 *小麦粉 5 水 8.5 *パン粉(中学校用) 11 てんぷら油 8 緑豆もやし 50 しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 ごま油 0.6 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	
旬	かぼちゃ	半夏生	にんにく	豚汁	たなばた汁	ピーマン	コーン・ズッキーニ	いも団子汁
行事食	半夏生	行事食	郷土料理	郷土料理	行事食	旬	旬	郷土料理
産地	愛媛県	愛媛県	鹿児島県	鹿児島県	愛媛県	愛媛県	愛媛県	北海道
エネルギー/たんぱく質	662kcal 21.9g	663kcal 23.6g	985kcal 27.0g	751kcal 31.3g	663kcal 23.5g	730kcal 21.2g	700kcal 26.5g	807kcal 27.3g

熱中症予防の水分補給

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

**水分補給のポイント**

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクや塩あめなども利用しましょう。

地産地消

たまねぎ

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

半夏生(夏頃から数えて約11日目)には、稲が根付く願いをこめて、関西ではたこを食べる風習があります。

川西市産を使用します。

七夕には天の川に見立てたそうめんを食べ、無病息災を願います。小口切りにしたオクラを星の形に見立てます。

※「\*」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マカダミアナッツ、ゼラチン、アーモンド)につけています。

※「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていない「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

※ 精白米については、残食量をみながら一人あたり87g~100gで炊飯しています。

6つの食品群

主に体の組織をつくる

1群 たんぱく質

2群 無機質

主に体の調子を整える

3群 カロテン

4群 ビタミンC

主にエネルギーになる

5群 炭水化物

6群 脂質

★ 中学校給食センターホームページ <https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuk> 中学校給食センターの日々の様子や食育情報を掲載しています。

# 令和8年度 7・8月 中学校給食献立表(7月13日～8月31日)

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	8月28日(金)	8月31日(月)
献立名	牛乳 白飯 えび入りわかめスープ 豚じゃがキムチ チョレギサラダ	牛乳 白飯 はるさめスープ 豚肉の甘酢炒め きくらげの中華和え	牛乳 白飯 平天のみそ汁 鶏肉のからあげ うめえーQ	牛乳 白飯 魚そうめん汁 そばろ煮 切干大根の塩麹和え エゴ昆布	牛乳 白飯 キーマカレー かぼちゃコロケ ビーフンサラダ	牛乳 白飯 じゃがいもたまねぎのみそ汁
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 100 水 140 わかめ(乾) 0.6 *えび(80~120:冷) 15 清酒 1.5 にんじん 20 緑豆もやし 20 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 はくさいキムチ 8 *豚肉(スライス) 45 にんじん 10 じゃがいも 20 にら 2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 でんぷん 0.2 水 8 だいこん 20 きゃべつ 20 にんじん 10 しょうゆ(淡) 1.5 酢 2.5 ごま油 1.5 さとう(三温) 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 はるさめ 8 *鶏肉(若5) 20 きゅうり 15 にんじん 10 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *豚肉(スライス) 35 たまねぎ 25 にんにく 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2 酢 0.3 さとう(三温) 1.1 きくらげ(スライス・乾) 0.2 緑豆もやし 40 にんにく 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 塩 0.1	牛乳 1本 精白米 100 水 140 じゃがいも 15 *平天(スライス・冷) 15 わかめ(乾) 0.3 にんじん 20 みつば 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *豚挽肉 20 じゃがいも 35 たまねぎ 30 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 水 8 切干大根 3 きゅうり 15 にんじん 10 液体塩こうじ 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 こんぶ(角・だし用) 0.2 水 2.5 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	牛乳 1本 精白米 100 水 140 魚そうめん 28 わかめ(乾) 0.3 にんじん 20 みつば 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *豚挽肉 20 じゃがいも 35 たまねぎ 30 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 水 8 切干大根 3 きゅうり 15 にんじん 10 液体塩こうじ 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 こんぶ(角・だし用) 0.2 水 2.5 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚挽肉 15 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 米油 1 上新粉 7 オリーブ油(中学校用) 7 カレー粉 0.6 ソース(ウスター) 6 ケチャップ 4 しょうゆ(濃) 3 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 *かぼちゃコロケ(冷) 1 てんぷら油 6 ビーフン 4 きゅうり 20 きゃべつ 25 酢 2.5 さとう(三温) 1.5 米油 1.3 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 じゃがいも 30 たまねぎ 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *にんじん 20 平天(スライス・冷) 20 にんじん 20 糸こんにゃく 15 干し椎茸(スライス) 0.5 *いりごま 0.5 米油 0.6 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 にんじん 35 まぐろ油漬(フレーク) 15 米油 0.6 しょうゆ(淡) 1.1 塩 0.06 こしょう(白) 0.01
世界の料理	豚じゃがキムチ チョレギサラダ	旬	旬	行事食	旬	郷土料理
エネルギー/たんぱく質	669kcal 27.1g	656kcal 25.6g	817kcal 28.5g	655kcal 22.2g	892kcal 21.0g	660kcal 20.9g

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

あと約1カ月で夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### ● 選び方の基本

- 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

#### 主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類



#### 主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



#### 副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



- 牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

#### 牛乳・乳製品



#### 果物



★夏休みは「カルシウム」が不足しやすいので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

給食の組み合わせも参考にしてください。

### ● コンビニで買う場合(例)

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

#### 冷やし中華



中華めん(主食)  
ハム・卵(主菜)  
きゅうり・トマト(副菜)

#### 卵サンド



パン(主食)  
卵(主菜)

➡ 副菜を追加!

市販の総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

#### 塩分注意!


1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満

### 夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

#### 土用もち



うどん  
うなぎ  
うめぼし  
うり類