



# 令和8年 7月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

1か月の給食

おむすび給食

かがわ印給食ウィーク

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1	水	米粉パン				米粉パン			585	747			
		牛乳		牛乳									
		チリコンカン	豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油			赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー チキンコンソメ		
		キャベツとコーンのサラダ		ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ			27	34.2	
2	木	わかめごはん		わかめ		米			613	812			
		牛乳		牛乳									
		オリーブサーモンのパセリてんぷら	オリーブサーモン			しょうが	てんぷら粉	なたね油			しょうゆ 酒 パセリ粉末		
		ボン酢あえ		こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ボン酢			27.8	35.7	
3	金	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	641	837		
		牛乳		牛乳									
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ			24.6	31.1
		冷凍みかん				みかん							
6	月	ごはん				米			612	785			
		牛乳		牛乳									
		さばのみそだれかけ	さば みそ			しょうが	砂糖 でんぷん				酒 みりん		
		おかかあえ	かつお節	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ボン酢			26.6	32.5	
7	火	キムチチャーハン	豚肉		にんじん	しょうが はくさいキムチ	米 砂糖	なたね油	しょうゆ 酒 中華風調味料	570	756		
		牛乳		牛乳									
		野菜のスープ煮	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 鶏肉 白いんげん豆		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ			24	30.9
		ナムル		ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし				
8	水	ミルクパン(小学校・中学校)				ミルクパン			611	802			
		牛乳		牛乳									
		三豊なすとフレッシュトマトのミートスパゲティ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく しめじ たまねぎ なす	スパゲティ 小麦粉 砂糖	なたね油 オリーブ油			赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ パセリ(粉)		
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油			酢 しょうゆ	26.7	34.9
9	木	ごはん				米			625	829			
		牛乳		牛乳									
		オリーブサーモンのオニオンソース	オリーブサーモン			たまねぎ しょうが	でんぷん 米粉 砂糖	なたね油 ごま油			酒 しょうゆ みりん		
		いそかあえ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ ボン酢			28.3	36.3	
10	金	オリーブ豚と夏野菜のカレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ なす にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	659	867		
		牛乳		牛乳									
		ツナサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	しょうゆ 酢			24.9	31.1
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド					

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



7月8日(水)から7月14日(火)は、「**かがわ印給食ウィーク**」です。

かがわ印給食ウィークは、「食」を通じた子育て支援の充実と県産農水産物の利用拡大を目的として、香川県の補助を受けて、香川県の農水産物を積極的に利用しています。

《使用予定食材》

オリーブ豚 オリーブサーモン 鶏卵 のり 牛乳 ねぎ チンゲンサイ オクラ にんにく しめじ  
たまねぎ 三豊ナス もやし たけのこ みかん 米





# 令和8年 7月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

かがわ印給食ウィーク

ベジチャレデー  
かみかみデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
13	月	ごはん					米			576	747
		牛乳		牛乳							
		オリーブ豚とチンゲンサイの中華炒め	豚肉		にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ		砂糖 でんぷん	なたね油		
中華サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ キャベツ		砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	22.5	28.4	
冷凍みかん				きゅうり みかん							
14	火	ごはん					米			587	754
		牛乳		牛乳							
		ししゃものいそべ揚げ		ししゃも あおのり				てんぷら粉	なたね油		
オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ にんじん	キャベツ もやし		砂糖		しょうゆ ポン酢	23.9	27.7	
豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ				しょうゆ だし ごんぶ(だし)			
ふりかけ(小学校・中学校)							ごま	ふりかけ			
15	水	コッペパン					パン			595	734
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のペッパー焼き	鶏肉			にんにく					
コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ	26.8	32	
ABCスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ		じゃがいも マカロニ	なたね油	ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ			
マーマレード						ジャム					
16	木	ごはん					米			683	879
		牛乳		牛乳							
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが		砂糖 でんぷん			
ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ			にんじん	たまねぎ きゅうり		じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	23.6	29.8	
モロヘイヤでネバースープ	鶏卵	モロヘイヤ にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ					ごんぶ(だし) 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ			
17	金	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	ビーフコンソメ カレー粉 白ワイン ウスターソース	606	796
		牛乳		牛乳							
		夏野菜のラタトゥイユ	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 豚肉		ざやいんげん かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく セロリ		砂糖	オリーブ油 なたね油		
フルーツポンチ				パイナップル(缶) 黄桃(缶)		カクテルゼリー			24.7	32.2	
かえりのオリーブオイル炒め(小学校・中学校)		煮干し					オリーブ油				

## 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

**す** いぶん(水分) 補給をこまめにしよう

**て** きど(適度)に 運動をしよう

**き** そく(規則) 正しい生活を心がけよう

**な** つ(夏)が旬の食べ物を 取り入れよう

**な** がら食べはやめよう

**つ** め(冷)たい物のとり過ぎに 注意しよう

**や** しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう

**す** す(進)んで お手伝いを しよう

**み** んなで一緒に 食べる機会をつくろう

以上のことを心がけ、健康に気をつけて、すてきな夏休みにしてください!



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。

