

令和8年7月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金																														
<p>令和7年度献立コンテスト</p> <p>河内長野市 優秀賞</p> <p>きしもと さや</p> <p>楠小学校 5年(当時) 岸本 紗弥 さんの献立</p> <p>8日 ・トマトでさっぱり豚肉のしょうが焼き ・とうもろこしと玉ねぎのさっぱり和え ・なすのみそ汁 ・ごはん ・牛乳</p> <p>一部を変更して実施します</p> <p>※赤 体をつくる ※緑 体の調子を整える ※黄 力や熱になる</p> <p>このマークがある日は スープジャー(保温容器)に 入っています。</p>																																		
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> </tr> <tr> <td>763</td> <td>31.1</td> <td>18.2</td> <td>760</td> <td>29.6</td> <td>18.3</td> <td>802</td> <td>31.8</td> <td>28.1</td> <td>783</td> <td>33.8</td> <td>20.0</td> <td>765</td> <td>32.2</td> <td>22.6</td> </tr> </table>					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	763	31.1	18.2	760	29.6	18.3	802	31.8	28.1	783	33.8	20.0	765	32.2	22.6
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g																				
763	31.1	18.2	760	29.6	18.3	802	31.8	28.1	783	33.8	20.0	765	32.2	22.6																				
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> </tr> <tr> <td>783</td> <td>33.8</td> <td>20.0</td> <td>726</td> <td>33.9</td> <td>16.0</td> <td>838</td> <td>36.9</td> <td>21.1</td> <td>856</td> <td>36.6</td> <td>27.4</td> <td>788</td> <td>30.8</td> <td>21.5</td> </tr> </table>					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	783	33.8	20.0	726	33.9	16.0	838	36.9	21.1	856	36.6	27.4	788	30.8	21.5
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g																				
783	33.8	20.0	726	33.9	16.0	838	36.9	21.1	856	36.6	27.4	788	30.8	21.5																				
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> </tr> <tr> <td>788</td> <td>30.8</td> <td>21.5</td> <td>809</td> <td>29.4</td> <td>32.1</td> <td>779</td> <td>30.6</td> <td>19.1</td> <td>798</td> <td>24.3</td> <td>21.6</td> <td>788</td> <td>30.8</td> <td>21.5</td> </tr> </table>					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	788	30.8	21.5	809	29.4	32.1	779	30.6	19.1	798	24.3	21.6	788	30.8	21.5
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g																				
788	30.8	21.5	809	29.4	32.1	779	30.6	19.1	798	24.3	21.6	788	30.8	21.5																				

7月分の予約期間は、  
パソコン・スマートフォンからは  
6/20(土)、  
マークシートは6/15(月)  
までです。

給食費の口座振替日  
(引落日)は6/25(木)です。

6/23日(火)時点で  
中学校給食預り金額  
9,600円未満の人のみ、  
6,400円(別途手数料10円)  
引落します。

パソコン・スマートフォンからご利用ください

河内長野市ホームページ

毎月の献立表と食育だよりを掲載しています。学校から献立表を受け取るよりも少し早く見ることができます。



河内長野市フェイスブック

食育だよりを中心に、定期的に給食関連の記事を掲載しています。



クックパッド

給食のレシピを掲載しています。世界の料理、各都道府県の郷土料理、献立コンテストのレシピが中心です。河内長野市で検索してみてください。



ふるさと歴史学習館 からのお知らせ

企画展「いただきます！みんなの給食ものがたり」

「いただきます」の記憶、ありますか？河内長野市の学校給食の歴史と、みんなの思い出をたどる展示です。

会場 : 河内長野市立ふるさと歴史学習館企画展示室ほか  
期間 : 令和8年7月18日(土)～9月23日(水・祝)  
開館時間: 午前9時～午後5時  
休館日 : 祝日を除く月曜日と7月21日(火)、8月12日(水)  
料金 : 入館、観覧ともに無料

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
7月分の平均	789	31.8(16.1%)	22.2(25.3%)	2.7	418	113	4.5	308	0.58	0.67	35	6.1
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

◎給食実施日は、  
学校・学年によって異なります。  
◎やむをえない事情により、  
献立を変更することがあります。  
ご了承ください。