

令和8年7月分 学校給食献立表 南花台中学校

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><b>1</b> ご飯 牛乳</p> <p>関東煮</p> <p>とりにく 13 赤 厚揚げ 39 赤 竹輪 13 赤 じゃがいも 65 黄 にんじん 26 緑 こんにやく 26 さとう、しょうゆ</p> <p>梅ひじき ふりかけ</p> <p>ひじき 1.3 赤 梅肉 0.9 緑 さとう、しょうゆ</p>	<p>さわらの 照り焼き</p> <p>さわら 1切(50) 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>チンゲンサイの ごま和え</p> <p>チンゲンサイ 39 緑 もやし 13 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、す、しょうゆ</p>	<p><b>2</b> ご飯 牛乳</p> <p>冬瓜汁</p> <p>とりにく 13 赤 かまぼこ 13 赤 豆腐 26 赤 冬瓜 39 緑 みつば 4 緑 しめじ 7 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ</p> <p>切干し大根の 煮物</p> <p>豚肉 8 赤 油揚げ 8 赤 切干し大根 8 緑 にんじん 8 緑 けずりぶし さとう、しょうゆ</p> <p>たご焼き風揚げ</p> <p>たご 9 赤 竹輪 3 赤 キャベツ 12 緑 青ねぎ 5 緑 小麦粉 11 黄 山芋粉 2 黄 粉かつお 0.6 赤 ソース クラス1本 しお</p> <p>手作りこんぶ ふりかけ</p> <p>けずりぶし 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 白ごま 0.7 黄 さとう、しょうゆ</p>	<p><b>3</b> パーガーパン</p> <p>牛乳</p> <p>ミネストローネ</p> <p>とりにく 13 赤 マカロニ 7 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 ズッキーニ 13 緑 トマト 7 緑 セロリー 4 緑 パセリ 0.4 緑 しお、こしょう、しょうゆ オリーブオイル、とりがらスープ</p> <p>セルフパーガー (ハンバーグ)</p> <p>ハンバーグ 1個(50) 赤 (ソテー) キャベツ 33 緑 にんじん 4 緑 しお、カレーこ</p> <p>かぼちゃと じゃがいもの サラダ</p> <p>じゃがいも 26 黄 かぼちゃ 26 緑 きゅうり 13 緑 マヨネーズクラス1本 黄 しお</p>
		<p>エネルギー kcal 763</p> <p>たん白質 g 31.1</p> <p>脂質 g 18.2</p>	<p>エネルギー kcal 760</p> <p>たん白質 g 29.6</p> <p>脂質 g 18.3</p>	<p>エネルギー kcal 802</p> <p>たん白質 g 31.8</p> <p>脂質 g 28.1</p>	

しっかり食べて夏をのりきろう

6	ご飯 牛乳
揚げと野菜の卵とじ	かぼちゃのそぼろ煮
卵 51 赤 かまぼこ 26 赤 油揚げ 9 赤 高野豆腐 3 赤 玉ねぎ 51 緑 青ねぎ 9 緑 干しいたけ 0.9 緑 しお、さとう、しょうゆ けずりぶし	牛ミンチ 13 赤 かぼちゃ 52 緑 さとう、しょうゆ 塩だれきゅうり きゅうり 39 緑 白ごま 1 黄 しお、しょうゆ ごまあぶら 味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤
エネルギー kcal 783	たん白質 g 33.8 脂質 g 20.0

7	黒糖パン 牛乳
セタスープ	高野豆腐の揚げ煮
とりにく 13 赤 豆腐 26 赤 魚そうめん 13 赤 にんじん 13 緑 オクラ 7 緑 しめじ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ	高野豆腐 12 赤 青ねぎ 5 緑 干しいたけ 0.5 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし、でんぶん 小松菜とコーンのソテー 小松菜 52 緑 ホールコーン 13 緑 しお、こしょう、しょうゆ
フルーツミックス	小松菜とコーンのソテー
みかん(缶) 20 緑 パイ(缶) 5 緑 りんご(缶) 5 緑	小松菜 52 緑 ホールコーン 13 緑 しお、こしょう、しょうゆ
エネルギー kcal 765	たん白質 g 32.2 脂質 g 22.6

8	ご飯 牛乳
なすのみそ汁	トマトでさっぱり豚肉のしょうが焼き
豆腐 26 赤 油揚げ 7 赤 なす 39 緑 にんじん 13 緑 しめじ 7 緑 赤・白みそ 9 赤 けずりぶし	豚肉 52 赤 玉ねぎ 26 緑 トマト 7 緑 土しょうが 0.7 緑 しょうゆ
うの花の炒り煮	とうもろこしと玉ねぎのさっぱり和え
とりにく 13 赤 おから 13 赤 油揚げ 7 赤 にんじん 7 緑 青ねぎ 4 緑 干しいたけ 0.4 緑 つきこんにやく 13 しょうゆ、さとう、けずりぶし	玉ねぎ 33 緑 ホールコーン 7 緑 しお、こしょう レモン汁 オリーブオイル
エネルギー kcal 726	たん白質 g 33.9 脂質 g 16.0

9	ご飯 牛乳
豚じゃが	あじの甘酢漬
豚肉 33 赤 じゃがいも 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 糸こんにやく 39 さとう、しょうゆ	あじ 59 赤 さとう、しょうゆ、す でんぶん
豆腐のコチジャン炒め	キャベツのごま和え
豆腐 30 赤 青ねぎ 5 緑 コチジャン、さとう しょうゆ、ごまあぶら	キャベツ 46 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ
エネルギー kcal 838	たん白質 g 36.9 脂質 g 21.1

10	減塩コッペパン 牛乳
なすのミートスパゲッティ	目玉焼き
スパゲッティ 34 黄 オリーブオイル	卵 1個 赤 しお、こしょう
牛ミンチ 6 赤 豚ミンチ 6 赤 ひき割り大豆 6 赤 玉ねぎ 34 緑 なす 26 緑 にんじん 13 緑 グリーンピース 4 緑 トマト 4 緑 ホーケルウ 2 トマトケチャップ ウスターソース しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ	枝豆の塩ゆで 枝豆 13 緑 しお
エネルギー kcal 856	たん白質 g 36.6 脂質 g 27.4

13	ご飯 牛乳
八宝菜	揚げぎょうざ
豚肉 23 赤 いか 15 赤 キャベツ 68 緑 玉ねぎ 30 緑 にんじん 23 緑 ヤングコーン 15 緑 たけのこ 8 緑 干しいたけ 0.8 緑 土しょうが 0.8 緑 しお、こしょう しょうゆ、でんぶん ぶた・とりがらスープ	ぎょうざ 2個 中華サラダ 春雨 4 黄 チンゲンサイ 26 緑 もやし 26 緑 さとう、しょうゆ、す ごまあぶら 煮卵 うずら卵 30 赤 さとう、しょうゆ
エネルギー kcal 788	たん白質 g 30.8 脂質 g 21.5

14	うずまきパン 牛乳
レタスープ	肉団子のケチャップあんかけ
ベーコン 13 赤 じゃがいも 26 黄 玉ねぎ 20 緑 レタス 7 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ	肉団子 59 赤 玉ねぎ 7 緑 トマトケチャップ さとう、しょうゆ 野菜サラダ キャベツ 33 緑 きゅうり 20 緑 赤ピーマン 7 緑 ドレッシング クラス1本
こふきいも	
じゃがいも 30 黄 しお、こしょう	
エネルギー kcal 809	たん白質 g 29.4 脂質 g 32.1

15	ご飯 牛乳
厚揚げと かぼちゃのみそ煮	さばのしょうが煮
厚揚げ 50 赤 かぼちゃ 50 緑 玉ねぎ 40 緑 青ねぎ 10 緑 こんにやく 30 白、赤みそ 5 赤 さとう、しょうゆ、けずりぶし	さば 1切(50) 赤 土しょうが 1 緑 さとう、しょうゆ 梅肉和え わかめ 0.3 赤 きゅうり 26 緑 もやし 26 緑 梅肉 2 緑 さとう、しょうゆ
手作りふりかけ	
けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ	
エネルギー kcal 779	たん白質 g 30.6 脂質 g 19.1

16	ご飯 牛乳
夏野菜カレー	ビーンズサラダ
とりにく 20 赤 なす 46 緑 玉ねぎ 59 緑 にんじん 33 緑 トマト 13 緑 ソテーオニオン 13 緑 ピーマン 7 緑 ブルーベリー 3 緑 カレールウ 14 トマトケチャップ とりがらスープ	大豆 13 赤 枝豆 13 緑 きゅうり 26 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング クラス1本 わらびもち わらびもち 1袋 黄
エネルギー kcal 798	たん白質 g 24.3 脂質 g 21.6

**栄養三色**

赤 ※たんぱく質・無機質  
からだをつくる  
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑 ※ビタミン・無機質  
からだの調子をととのえる  
《野菜・果物・きのこ》

黄 ※脂質・炭水化物  
力や熱になる  
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

**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**

献立の紹介など、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。