

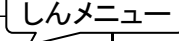


令和8年 7月分学校給食予定献立表



今月の目標
夏の食生活について考えよう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU（あぐもぐ）

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
		こめこほきフライのレモンじょうゆかけ	ほき			レモン果汁	米粉 砂糖	油	
		オクラとささみのあえもの	鶏肉		オクラ	もやし	砂糖		736
		さわにわん	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう もやし しいたけ ねぎ			
2	木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		623 738
		えびしゅうまいのあまずあんかけ(小2個、中3個)	えび たら			玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	油	
		しょうゆとんこつラーメン	豚肉 焼き豚		にんじん	玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ		ごま油	
		かいそうのちゅうかあえ	まぐろ	わかめ こんぶ ふのり とさかのり	赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
		★なしゼリー				梨	砂糖		
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		610 724
		なつやさしいりこめこのカレーライス	 豚肉 豆乳		かぼちゃ 青ピーマン にんじん	なす 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 米粉ルウ		
		エリンギいりやさいソテー	鶏肉			もやし エリンギ キャベツ にんにく しょうが		ごま油	
		フルーツのメロンゼリーあえ				パイン 黄桃 メロン	砂糖		
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		595 721
		ビビンパのぐ(にく・たまご)	豚肉 みそ 卵			にんにく	砂糖 でんぷん	油	
		ビビンパのぐ(やさい)	ごはんにまぜてたべてね！		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	
		もずくスープ	鶏肉	もずく	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 しいたけ しょうが ねぎ		ごま油	
		アーモンドこざかな		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	
たなばたこんだて									699 811
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ちらしずしのぐ	まぐろ ちくわ		にんじん	切り干し大根 しいたけ	砂糖		
		えだまめコロッケ				枝豆 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	
		たなばたじる	 かまぼこ 豆腐		オクラ にんじん	大根 ねぎ			
		★たなばたクレープ	豆乳			レモン果汁	砂糖 米粉 でんぷん	油	
8	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		621 738
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん		
		なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん		
		いかときゅうりのすのもの	いか	わかめ		きゅうり コーン もやし	砂糖	ごま	
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		588 721
		レバーいりつくね(小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	砂糖 でんぷん 米粉	油	
		うのはなのいりに	おから ちくわ		にんじん	枝豆	砂糖	ごま油	
		なつやさいのみそしる	 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ	えのきたけ なす 玉ねぎ ねぎ			
10	金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		715 859
		とりにくのハーブやき	鶏肉			しょうが		オリーブ油	
		うみのさちスパゲッティ	 ベーコン いか えび		にんじん 青ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ	スパゲッティ	油	
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		黄桃 パイン	砂糖		

日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		671 835
	コーングラタン	豆乳 おから			コーン	じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん	油	
	こめこのハヤシライス	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	砂糖 米粉ルウ		
	まめまめサラダ	大豆 まぐろ			枝豆 キャベツ きゅうり		ドレッシング	
14 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		629 749
	はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん コーンスターチ	油	
	パンバンジーサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	
	たまごコーンスープ	卵		にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	でんぷん		
15 水	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン		630 716
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	ミネストローネ	ウインナー		トマト にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		
	ココア牛乳のもと					砂糖	ココア	
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		622 730
	あげどりのあまからだれ	鶏肉				砂糖 でんぷん	油	
	やさいのだいずあえ	ハム 大豆		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
	ゆばととうふのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ			玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	セレクトデザート							
	A：わらびもち	きな粉				砂糖 でんぷん		
	★B：ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		

〈今月の阿久比町の野菜〉



なす



☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。
☆材料の都合により献立を変更することがあります。
☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。
☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。
TEL 48-5111 FAX 48-5114

平均値	小学校	634
	中学校	757
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		12回

★業者配送

※令和8年4月から令和9年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

夏の食生活について考えよう！



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

「作り置き料理」の **食中毒** にご注意ください

ごはん料理やめん料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は、加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。



調理後は、室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。



料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。



料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

