



7 月 学 校 給 食 献 立 表

令和8年度
西条学校給食センター

日(曜)	1(水)		2(木)		3(金)		6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		13(月)	
献立	牛乳 ごはん 五目卵焼き うりだこ とうがんの鶏そぼろ煮		牛乳 リッチパン チキンビーンズ ツナサラダ		牛乳 ごはん チャプチェ わかめスープ		牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー じゃこあえ		牛乳 ごはん 白身魚の天ぷら 五色あえ 七タ汁 七タゼリー		牛乳 ごはん 肉じゃが ひろしまドレみそ♪レモン		牛乳 バターパン 鶏肉のラタトゥイユソースかけ コンソメスープ		牛乳 ごはん 豚肉となすのみそ炒め 春雨サラダ		牛乳 夏野菜カレーライス (ごはん) (夏野菜カレー) ハワイアンサラダ	
	一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)	
献立の材料	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○
	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □
	学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.21	学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.24
	五目卵焼き	50.00 ○	鶏肉	25.00 ○	牛肉	15.00 ○	豚肉	30.00 ○	白身魚天ぷら	50.00 ○	牛肉	30.00 ○	ガーリックパウダー	50.00 ○	豚肉	25.00 ○	豚肉	30.00 ○
	たこ	10.00 ○	料理酒	0.80	豚肉	20.00 ○	おろししょうが	0.20 △	揚げ油	5.00 □	料理酒	0.80	にんにく	15.00 △	塩	0.10	料理酒	1.00
	にんじん	3.00 △	おろしにんにく	0.20 △	料理酒	1.00	おろししょうが	0.20 △	こまつな	8.00 △	にんにく	15.00 △	こしょう	0.01	おろしにんにく	0.20 △	おろしにんにく	0.20 △
	きゅうり	20.00 △	たまねぎ	40.00 △	木綿豆腐	80.00 ○	じゃがいも	0.10 △	きくらげ	12.00 △	たまねぎ	35.00 △	たまねぎ	15.00 △	おろししょうが	0.20 △	おろししょうが	0.20 △
	カットわかめ	0.20 ○	にんじん	18.00 △	にんじん	0.10 △	にんじん	10.00 △	糸こんにやく	3.00 △	じゃがいも	60.00 □	ピーマンミックス	10.00 △	トウバンジャン	0.10	にんじん	10.00 △
	三温糖	0.60 □	たまねぎ	50.00 □	たまねぎ	35.00 △	たまねぎ	25.00 △	もやし	20.00 △	糸こんにやく	15.00 △	トマト缶	10.00 △	絹揚げ	40.00 ○	たまねぎ	30.00 △
	酢	1.80	たまねぎ	8.00 △	もやし	6.00 △	とうもろこし	5.00 △	さやいんげん	3.00 △	絹揚げ	25.00 ○	なたね油	0.10 □	にんじん	15.00 △	じゃがいも	20.00 □
	うすくちしょうゆ	0.80	たけのこ	0.45	干し椎茸	0.50 △	干し椎茸	0.50 △	こいくちしょうゆ	1.50	三温糖	5.00 △	たまねぎ	0.30 □	たまねぎ	40.00 △	ズッキーニ	10.00 △
	鶏ひき肉	25.00 ○	トマトケチャップ	10.00	和え物用花かつお	8.00 □	和え物用花かつお	8.00 □	三温糖	0.50 □	こいくちしょうゆ	1.80	丸鶏使用がらスープ	0.20	干し椎茸	1.00 △	かぼちゃ	20.00 △
	料理酒	1.00	ウスターソース	1.50	ピーマン	6.00 △	三温糖	0.30 □	こいくちしょうゆ	0.50 □	みりん風調味料	5.50	塩	0.05	なす	40.00 △	ねぎ	8.00 △
	絹揚げ	20.00 ○	三温糖	0.40 □	白ごま	1.00 □	こいくちしょうゆ	0.80 □	塩	3.50	鶏肉	1.00	こしょう	0.01	カレーウ	5.00 △	トマトケチャップ	14.00
	たまねぎ	15.00 △	こしょう	0.20	塩	0.20	塩	0.20	キャベツ	10.00 ○	水	30.00	ベーコン	0.80 □	三温糖	2.00	ウスターソース	2.00
	にんじん	10.00 △	水	0.02	塩	0.02	ごま油	0.80 □	にんじん(星型)	0.22	料理酒	0.50	みりん風調味料	1.50	こいくちしょうゆ	2.00	こしょう	0.02
	板こんにやく	15.00 △	オイスターソース	2.00	ごま油	0.50 □	ちりめん	2.00 ○	米粉めん	0.50 □	キャベツ	35.00 △	料理酒	0.50	こいくちしょうゆ	2.00	水	60.00
	しめじ	5.00 △	塩	0.80	ちりめん	0.12	じゃがいも	0.01	オクラ	10.00 □	きゅうり	12.00 △	にんじん	8.00 △	水	2.50 ○	水	60.00
	とうがん	40.00 △	キャベツ	30.00 △	キャベツ	25.00 ○	ごま油	0.70 □	だし昆布	4.00 △	にんじん	7.00 △	たまねぎ	8.00 △	水	2.50 ○	出来上がり	210.00
	さやいんげん	5.00 △	きゅうり	15.00 △	キャベツ	15.00 △	水	0.70 □	混合削り節	1.00	中みそ	0.50 ○	じゃがいも	20.00 □	キャベツ	30.00 ○	キャベツ	30.00 △
	三温糖	1.20 □	にんじん	5.00 △	水	30.00	こまつな	12.00 △	うすくちしょうゆ	1.00	三温糖	3.00 ○	とうもろこし	0.60 □	水	15.00	きゅうり	14.00 △
	みりん風調味料	1.00	なたね油	0.80 □	木綿豆腐	20.00 ○	三温糖	1.50 □	塩	2.50	パセリ(乾)	1.20 □	丸鶏使用がらスープ	0.03 △	チキンハム	8.00 ○	にんじん	6.00 △
	こいくちしょうゆ	2.00	三温糖	0.50 □	かまぼこ赤	6.00 ○	水	1.50 □	水	0.25	塩	1.40	塩	0.50	はるさめ	4.00 □	パイナップル	10.00 △
	うすくちしょうゆ	2.00	酢	2.50	にんじん	8.00 △	酢	2.70	出来上がり	140.00	こしょう	1.00 △	こしょう	0.02	もやし	20.00 △	なたね油	1.00 □
	塩	0.10	塩	0.15	たまねぎ	20.00 △	こいくちしょうゆ	1.70	七タゼリー	205.00	水	130.00	出来上がり	205.00	きゅうり	10.00 △	酢	2.20
じゃがいもでん粉	1.00 □	こしょう	0.01	もやし	15.00 △	塩	0.50 ○		40.00 □	三温糖	0.80 □	三温糖	0.30 □	塩	0.30	塩	0.20	
水	50.00	ねぎ	3.00 △	カットわかめ	0.50 ○	料理酒	0.80			酢	2.50	うすくちしょうゆ	1.00	こしょう	0.01	ごま油		
		料理酒	0.80	丸鶏使用がらスープ	0.60	こいくちしょうゆ	2.50											
		塩	0.15	こしょう	0.02	水	130.00											
		出来上がり	205.00															

日(曜)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
献立	牛乳 ごはん 親子煮 きゅうりのピリッとあえ	牛乳 ごはん スタミナ炒め とうがんの中華スープ ヨーグルト	牛乳 コッペパン イタリアンスパゲッティ 枝豆サラダ	牛乳 古代米ごはん あじフライ 更紗あえ ゆめまる汁
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 18.00 △ たまねぎ 35.00 △ じゃがいも 55.00 □ 板こんにやく 20.00 △ 干し椎茸 0.50 △ さやいんげん 8.90 △ たまご 20.00 ○ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 30.00 きゅうり 35.00 △ だいこん 20.00 △ にんじん 5.00 △ 塩 0.35 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.00 酢 1.30 ごま油 0.40 □ 一味唐辛子 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 豚肉 40.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.25 △ おろししょうが 0.25 △ にんじん 0.10 マッシュルーム 12.00 △ ピーマン 35.00 △ たまねぎ 12.00 △ トマト缶 35.00 △ トマトケチャップ 5.00 △ ウスターソース 0.50 □ ごま油 1.20 □ 塩 0.30 こしょう 0.02 水 4.00 ○ じゃがいもでん粉 0.50 □ 水 10.00 鶏肉 10.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ きゅうり 35.00 △ なたね油 3.00 △ しいたけ 8.00 △ チンゲンサイ 0.50 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.15 みりん風調味料 1.00 水 120.00 出来上がり 205.00 ヨーグルト 80.00 ○	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カットスパゲッティ 20.00 □ 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.50 揚げ油 0.20 △ たまねぎ 35.00 △ にんじん 10.00 △ 錦糸卵 7.00 △ きゅうり 6.00 △ にんじん 10.00 △ もやし 12.00 △ 塩昆布 1.00 ごま油 0.30 □ 塩 0.09 こしょう 0.01 水 50.00 油揚げ 3.50 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ じゃがいも 20.00 □ なす 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00 出来上がり 205.00 ツナ油漬け 8.00 ○ えだまめ 10.00 △ キャベツ 25.00 △ にんじん 5.00 △ きゅうり 15.00 △ なたね油 0.80 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 黒米 2.10 □ 学校給食用強化米 0.21 あじフライ 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ 錦糸卵 5.00 ○ きゅうり 8.00 △ にんじん 5.00 △ もやし 18.00 △ 塩昆布 0.85 ○ ごま油 0.30 □ 塩 0.09 こしょう 0.01 水 25.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ じゃがいも 20.00 □ なす 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00 出来上がり 205.00
エネ 食塩	591kcal 1.7 g	596kcal 1.8 g	575kcal 2.5 g	588kcal 2.2 g

七ターたなばたー

7月7日は五節句の一つ「七タ」です。
七タは、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事で、天の川の両側に引き離された織姫と彦星が、1年に一度だけ会うことが許された7月7日をお祝します。
この話が日本に伝わってきて、神に捧げる神聖な布を織る「棚機津女(たなばたつめ)」の伝説などといっしょになりました。そして、はた織をしていた織姫にちなみ、裁縫の上達を願って五色の布を飾るようになりました。笹の葉に飾る願い事を書く短冊は、この布が紙に変わったものです。また、この日には、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。
給食では、そうめんの代りの米粉めんと星型のにんじん・オクラをそれぞれ天の川と星に見立てた「七タ汁」と五色の短冊になぞらえて、小松菜(緑)・にんじん(赤)・きくらげ(黒)・もやし(白)・とうもろこし(黄)を使った五色の和え物「五色あえ」でお祝します。デザートはぶどうとレモンの2層のゼリーにみかんのゼリーで天の川をトッピングした「七タゼリー」です。どうぞお楽しみに！

古代中国では、七タに無病息災を願って「素餅(さくべい)」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。
素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

今月の給食に使った旬の食べ物

きゅうり

ズッキーニ

オクラ

いんげん

トマト

なす

ピーマン

ゴーヤ

えだまめ

たこ

こんぶ

とうもろこし

あなご

7月のお米は「こしひかり(豊栄町)」だpon！