



令和8年度 7月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含まれ ません)	
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料			
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品				
(水)	1	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう		609	28.0	
	しろみぎかなのマリネ	油 さとう でんぶん	たら	たまねぎ レモン	しょうゆ す カレーこ	810		
	やさいソテー	油	ウインナー	キャベツ もやし にんじん	コンソメ 塩 こしょう	35.1		
	こまつなとくだんごのスープ	でんぶん 油	とりにく ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう がらスープ			
(木)	2	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608	29.1	
	さばのカレーに	さとう	さば みそ	しょうが	カレーこ	777		
	しおこんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩	36.5		
	おやこに	さとう 油	とりにく ちくわ こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ	しょうゆ 酒 和風だし			
(金)	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使って鶏肉の緑茶風味焼きを作りました。						588	25.7
	3	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう		770		
	とりにくのりよくちやふうみやき	オリーブオイル	とりにく	ちゃ にんにく	塩 こしょう ワイン	32.4		
	こまつなのサラダ	油 さとう	こまつな もやし どうもろこし	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ す スープストック 塩 こしょう がらスープ			
(月)	～日本味めぐり給食の日(四国・沖縄地方)～ 沖縄県の郷土料理「ゴーヤチャンプルー」や「もずくスープ」を取り入れました。						586	28.5
	6	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		723		
	かつおのたつたあげ	油 でんぶん	かつお	しょうが	しょうゆ みりん	33.5		
	ゴーヤチャンプルー	ごま油	どうふ ウインナー たまご かつおぶし	もやし にがり	しょうゆ 塩			
(火)	～行事食：七夕献立～ 七夕には、天の川にみたてた「そうめん」が入っています。						622	25.4
	7	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		794		
	ほしがたメンチカツ	油 パンこ こむぎこ さとう みずあめ でんぶん こめこ	ぶたにく	たまねぎ	塩 こしょう	31.3		
	ぶたにくとたけのこのみそいため	ごま油 さとう でんぶん	ぶたにく みそ	たけのこ ビーマン しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒			
(水)	8	マーガリンパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう		605	27.7	
	あじのバジルづけ		あじ		しょうゆ みりん バジル	818		
	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり どうもろこし パプリカ	塩 こしょう ドレッシング	34.1		
	イタリアンドレッシング	じゃがいも さとう オリーブオイル	ウインナー だいず	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう がらスープ ワイン			
(木)	～隣岡田小学校リクエスト給食～ 旬の野菜や、地域の食材をたくさん取り入れた献立を考えてくれました。						692	27.5
	9	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう 油	わかめ ぎゅうにゅう		840		
	とりにくのレモンソースかけ	でんぶん 油 さとう	とりにく	しょうが レモン	酒 塩 しょうゆ	31.7		
	きゅうりとだいごんのひたひた	さとう ごま油		きゅうり だいごん	しょうゆ す とうがらし			
(金)	10	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう		580	25.5	
	しおラーメンスープ		ぶたにく なると わかめ	にんじん チンゲンサイ もやし メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく	塩ラーメンスープ 塩 がらスープ こしょう 酒	727		
	ポークしゅうまい	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	塩	31.6		
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ きゅうり えだまめ	塩 こしょう マヨネーズ			
(月)	13	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		602	22.2	
	あつやきたまご	さとう 油 でんぶん	たまご		す みりん かつおだし しょうゆ 塩	749		
	ゆかりあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり あかじそ	塩	26.1		
	トマトにくじゃが	じゃがいも 油 さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト えだまめ	しょうゆ 酒 和風だし			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

・・・小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。

★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★





令和8年度 7月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			645	
	なつやさいカレー	じゃがいも 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト セロリー りんご しょうが にんにく	カレールー ソース 塩 カレーこ こしょう ワイン スープストック チャツネ	24.8	
	ホキフライ	油 パンこ こむぎこ でんぶん	ホキ		塩 こしょう	829	
	ほうれんそうサラダ	油 さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	30.9	
(水)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			622	
	ハンバーグデミグラスソース	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト しょうが にんにく	デミグラスソース ソース ケチャップ しょうゆ 塩 トマトピューレ ワイン	25.6	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		846	
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ えのきたけ	スープストック しょうゆ がらスープ 塩 こしょう	33.4	
～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 吉田漁港で水揚げされたしらすを干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。							
(木)	しらすごはん ぎゅうにゅう	こめ	しらすぼし ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 塩	583	
	くろはんぺんフライ	パンこ こむぎこ でんぶん 油	くろはんぺん		塩 こしょう	23.2	
	こまつなのアーモンドあえ	アーモンド さとう		こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん	764	
	とうがんのみそしる		とりにく あつあげ みそ	とうがん たまねぎ しめじ はねぎ	さばだし にぼしだし	29.1	
(金)	マーガリンいりせわりパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう			620	
	ピリからポークサンドのぐ	油 さとう	ぶたにく	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン とうがらし	23.5	
	かいそうサラダ ナムルドレッシング		わかめ こんぶ とさかのり	キャベツ きゅうり	ドレッシング	838	
	フルーツポンチ	さとう	かんてん とうにゅう	みかん バイン おとう レモン りんご ぶどう	ワイン	29.3	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			584	
	やきぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ 油	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ たら しょうが	しょうゆ 塩	24.4	
	やさいのナムル	ごま油 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	742	
	マーボーなす	さとう ごま油 でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	なす にんじん たけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープ トウバンジャン	29.3	
(水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			596	吉田中
	とりにくとレバーのなんばんづけ	でんぶん 油 さとう ごま油	とりにく とりレバー だいず	たまねぎ しょうが	しょうゆ す とうがらし 酒	24.8	
	コールスローサラダ コールスロドレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう ドレッシング	779	
	レタスのスープ		ウインナー	レタス たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	しょうゆ スープストック がらスープ 酒 塩 こしょう	30.9	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			620	吉田中
	ツナいりたまごやき	油	たまご まぐろ チーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	塩 こしょう	28.1	
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごま ごま油		きゅうり ほうれんそう にんじん	しょうゆ す 塩	763	
	あつあげのみそしる		ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	32.7	
(金)	カレーピラフ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ 油	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン	塩 酒 カレーこ コンソメ こしょう	593	自彊小
	ひまわりむし	パンこ さとう	とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン	29.7	
	こふきいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	742	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ぶたにく	チンゲンサイ もやし にんじん しいたけ	しょうゆ がらスープ 酒 中華スープ 塩 こしょう	35.7	

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「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

<p>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。</p>	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p>
<p>料理を小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p>	<p>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。</p>