

中学校		令和8年 7月分		学校給食予定献立表		松伏町学校給食センター		ほほえみ	
日	曜	献立名	栄養量		食 品 名		体 質 別 献 立		備 考
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力 や 熱 の も と に な る 食 品	血 や 肉 の を つ く る 食 品	体 質 別 献 立	体 質 別 献 立	
1	水	ご飯（彩のきずな） 牛乳250ml 豚汁 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	817	41.8	米 ジャがいも 砂糖 米油	牛乳 豆腐 油揚げ 塩さば 豚肉	ごぼう だいこん 切干しだいこん にんじん ねぎ		
2	木	冷やしうどん（つゆ・氷） 牛乳250ml 関東煮 ごま風味和え ごまクリーミードレッシング ヨーグルト	824	35.1	地粉うどん さといも 砂糖	牛乳 絹揚げ がんもどき 鶏肉 ヨーグルト	こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう だいこん にんじん ほうれん草 もやし		
3★	金	麦ご飯 牛乳250ml 夏野菜カレー とうもろこし ゴーヤの炒め物	788	30.6	米 麦 米油 カレールウ	牛乳 豆腐 かつお節 豚肉 鶏肉 鶏レバー 炒り玉子 チーズ	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし トマト なす にがうり にら にんじん にんにく ピーマン もやし		
6	月	ご飯 牛乳250ml ワタンスープ ユーリンチー2個 春雨のサラダ 中華ドレッシング	821	32.5	米 小麦粉 ワンタン でん粉 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 なんと 豚肉 鶏肉	キャベツ きゅうり しょうが とうもろこし にら にんじん にんにく ねぎ ししいたけ		
7★	火	ご飯 牛乳250ml セタ汁 星型ハンバーグおろしソース かぼちゃのそぼろ煮 セタゼリー	821	34.3	米 そうめん 砂糖 米油 セタゼリー	牛乳 星型かまぼこ 鶏肉 星型ハンバーグ	オクラ かぼちゃ だいこん にんじん		
8	水	バターライス 牛乳250ml 鶏肉のトマト煮 オムレツ グリーンサラダ サウザンドレッシング	849	38.1	米 バター ジャがいも 米油	牛乳 鶏肉 オムレツ	パセリ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ トマト なす にんじん ブロッコリー バジル		
9	木	中華麺 牛乳250ml チャーシュー麺 もやしとメンマの炒め物 黄桃	845	35.3	中華麺 でん粉 砂糖 ごま油 米油	牛乳 豚肉	グリーンピース しょうが たけのこ メンマ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ もやし 黄桃ハーフ ししいたけ		
10	金	ご飯（彩のきずな） 牛乳250ml 夏野菜のみそ汁 あじのりごまフライ 肉豆腐	833	40.4	米 砂糖 米油	牛乳 豆腐 油揚げ あじのりごまフライ 豚肉	さやいんげん キャベツ しょうが たまねぎ なす ほうれん草 みょうが		
13	月	麦ご飯 牛乳250ml ビビンバ えびしゅうまい3個 杏仁フルーツミックス	855	34.7	米 麦 砂糖 ごま ごま油 米油 杏仁豆腐 白桃ゼリー	牛乳 豚肉 えびしゅうまい	ぜんまい だいこん たけのこ にら にんじん にんにく ほうれん草 大豆もやし もやし パインアップル 黄桃ダイス ししいたけ		
14	火	麦ご飯 かぼちゃの味噌汁 ヒレカツ2個 豆腐のドライカレー ジュースセレクト（みかん・りんご） 四角チーズ	780	36.1	米 麦 米油 バター カレールウ	豆腐 ヒレカツ 豚肉 チーズ	かぼちゃ キャベツ しょうが だいこん たまねぎ なす にんじん にんにく ジュース（みかん・りんご）		
15	水	コッペパンスライス 牛乳250ml アルファベットスープ フランクのトマトソース 焼きそば	809	32.3	パン 蒸し中華麺 マカロニ 砂糖 オリーブオイル 米油	牛乳 豚肉 フランクフルト 鶏肉	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし トマト にんじん にんにく ピーマン もやし		
平均栄養量			822	35.6	※ 毎月19日は「食育の日」です。 ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 ※（★）印の日に、放送用資料があります。 ※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましたよう。 ※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましたよう。				
標準量			830	33.2					

※2学期の給食は9月2日(水)から始まります。

※次ページに「松伏町学校給食 食物アレルギー等の対応について」が記載されています。



なつ やす

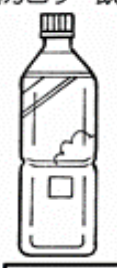
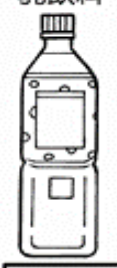
夏休みがはじまります

まちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



甘い清涼飲料の飲みすぎに注意！

下のイラストを参考に、どのくらいの糖分が入っているのか知り、糖分がたくさん入った飲み物をよく選んでいる人は、気をつけるようにしましょう。
イラストはすべて500ml入りペットボトルです。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
					
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

清涼飲料は口当たりがよいため、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうこととなります。
水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は量を決めて飲むようにしましょう。



●松伏町学校給食 食物アレルギー等対応について

松伏町では食物アレルギー等の対応として、下記の資料を提供しております。

(松伏町HPに掲載しています)

- 1 献立表詳細(給食材料が詳細に記載された献立表)
- 2 松伏町商品規格書(使用原材料名・特定原材料・特定原材料に準ずるものが記載されている規格書)
 - ・加工食品等に含まれる使用原材料は全てが表示されているわけではありません。
 - ・学校給食では、コンタミネーション(食品を製造する際に、原材料としては使用していないが、アレルギーを含む他の製品と同じ製造ラインを使用することにより、意図せずアレルギー物質が微量に混入してしまうこと)等は避けられません。
 - ・丸ごと食べられる魚やその他の魚に関して、魚卵を含む場合があります。また、小魚や海そうには、えび・かに等を含む場合があります。
 - ・同じ献立名でも、使用する月により製造業者が変更になります。必ず、該当月の食物アレルギー対応資料で確認してください。

●給食センターで調理及び洗浄する際のコンタミネーションや留意点について

- 1 給食センター内は、多数の食品を扱うため、アレルギー物質のコンタミネーションが起こりうる環境です。コンタミネーションを防止することは困難であることをご理解ください。
- 2 揚げ油はろ過して数回使用しているため、アレルギー物質を含む食品及び加工食品も調理しています。
- 3 都合により、献立及び使用食品の変更をすることがあります。
- 4 食器や調理に使う器具の洗浄について、微量の洗い残し、鉄板の焼き付きやこびりつきなどがあり、完全な除去はできません。

◎特定原材料(8品目)

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生

◎特定原材料に準ずるもの(20品目)

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン