

7月 給食予定献立表

令和8年度  
京田辺市学校給食センター

日	曜日	献立	主な食品						その他			
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ごはん					米			濃口しょうゆ オイスターソース みりん 酒 濃口しょうゆ	823 kcal 28.0 g	
		豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん にら	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 片栗粉	油				
		甘辛ゴーヤ				ゴーヤ	片栗粉 砂糖	揚げ油 いりごま				
		牛乳		牛乳								
2	木	<b>半夏生献立</b>	たこ		青ねぎ	生姜	米 砂糖			濃口しょうゆ 酒 塩 みりん だし昆布	689 kcal 31.8 g	
		たこめし										
		鶏肉の一味焼き	鶏肉		青ねぎ	生姜 にんにく	砂糖	ごま油	一味唐辛子 濃口しょうゆ みりん 酒			
		塩こうじ汁	竹輪		にんじん 青ねぎ	大根 キャベツ えのきたけ	塩こうじ		塩 削り節 濃口しょうゆ			
3	金	コッペパン					コッペパン			ドマドケチャップ トマトピューレー ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩	822 kcal 35.2 g	
		夏野菜のペンネ	豚ひき肉		にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ なす スツキーニ	ペンネ	オリーブ油				
		さっぱりツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	油				
		牛乳		牛乳								
6	月	きむたくごはん	ベーコン			白菜キムチ つぼ漬け	米			淡口しょうゆ	759 kcal 27.4 g	
		鶏じゃが	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	こんにゃく じゃがいも 砂糖	油		濃口しょうゆ みりん		
		きゅうりのごま酢和え			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	いりごま すりごま		米酢 塩 淡口しょうゆ		
		牛乳		牛乳								
7	火	<b>七夕献立</b>								カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 塩 こしょう	894 kcal 28.4 g	
		ごはん					米					
		皇形ハンバーグ	鶏豚ハンバーグ									
		七夕カレー	豚ひき肉		にんじん ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ なす	じゃがいも	油				
8	水	米粉マカロニのマヨサラダ	ささみ		にんじん	キャベツ	米粉マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		塩 こしょう	740 kcal 24.2 g	
		牛乳		牛乳								
		ごはん					米					
		麻婆なす	豚ひき肉 赤みそ		にんじん ピーマン 青ねぎ	なす 生姜 にんにく 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	揚げ油 油		濃口しょうゆ トウバンジャン		
9	木	鶏肉とチンゲンサイのスープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 生姜				チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 酒 こしょう	847 kcal 27.7 g	
		牛乳		牛乳								
		<b>郷土料理(山口県)</b>										
		ごはん					米					
10	金	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう 枝豆	片栗粉 砂糖	揚げ油		こしょう 酒 みりん 濃口しょうゆ 削り節	688 kcal 34.7 g	
		おごうさんだんご汁	豚肉 みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 玉ねぎ 干しいたけ	煮込みもち					
		牛乳		牛乳								
		ごはん					米					
13	月	あじの塩麹焼き	あじ				塩こうじ			濃口しょうゆ 酒	847 kcal 35.9 g	
		万願寺唐辛子とじゃこの炒り煮	竹輪 花かつお	ちりめんじゃこ		万願寺とうがらし	砂糖	油		濃口しょうゆ 酒 削り節		
		なすの赤だし	豆腐 油揚げ 豆みそ みそ		青ねぎ	なす 玉ねぎ えのきたけ						
		牛乳		牛乳								
13	月	<b>お茶の日献立</b>									チキンスープ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒 碾茶 塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンスープ	847 kcal 35.9 g
		ごはん					米					
		ツナピラフ			にんじん	玉ねぎ コーン グリーンピース		油				
		鶏肉のてん茶揚げ	鶏肉				片栗粉	揚げ油				
13	月	ひよこ豆のスープ	豚肉 ひよこめ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ		油				
		牛乳		牛乳								



日	曜日	献立	主な食品				主にエネルギーになる		その他		
			主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	5群	6群			
14	火	ごはん				米			塩 だししょうゆ 酒 みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 一味唐辛子	722 kcal 25.4 g	
		チャブチエ	豚ひき肉		にんじん にはら	にんにく 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	緑豆春雨 砂糖	油 ごま油			
		中華風肉団子のスープ	鶏豚肉団子		にんじん 青ねぎ	白菜 もやし		ごま油			チキンスープ 淡口しょうゆ 塩
		牛乳		牛乳							
15	水	京都三大祭献立（祇園祭）									750 kcal 29.9 g
		ごはん				米			塩 だししょうゆ 酒 濃口しょうゆ 米酢 塩 えん油 淡口しょうゆ 酒 削り節 だし昆布		
		はもの磯辺揚げ	はも	あおのり		片栗粉 砂糖	揚げ油				
		きゅうりの香り漬け			きゅうり		いりごま ごま油				
		京風すまし汁	豆腐 湯葉		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ					
牛乳		牛乳					祇園祭 山鉾				
16	木	土用の丑の日献立								753 kcal 34.1 g	
		ごはん				米			酒 みりん 濃口しょうゆ 削り節		
		豚肉の梅しそ焼き	豚肉		にんじん しそ	にんにく 玉ねぎ キャベツ 梅肉	砂糖	油			
		冬瓜のみそ汁	鶏肉 みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	とうがん 玉ねぎ えのきたけ					冬瓜 梅干し
牛乳		牛乳									

- ◇材料の都合で献立が変更になることがあります。
- ◇マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
- ◇カレーに使用しているルーは、アレルギー28品目を使用していません。
- ◇エビ、カニが生息する海域で採取された食品を使用することがあります。
- ◇ちりめんじゃこ、わかめ等の海産物には、エビ、オキアミ（エビの形をしたプランクトン）、カニが混入している可能性があります。

#### 今月使用予定の京田辺市産の食材

- 米（ヒノヒカリ） ○玉葱 ○じゃがいも
- 万願寺とうがらし
- にんにく ○きゅうり ○なす ○ピーマン



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

暑さが増してくると、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

2学期の給食は8月28日（金）から始まります。