



2026年

7月のこんだて

給食費口座振替日 7月27日(月)

通帳残高を確認のうえ前日までに

入金してください

西脇市立学校給食センター

※西脇市は卵・乳アレルギーの対応をしています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【有】と表示しています)。

日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだて	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき キャベツのみそする えのきのあえもの	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう なつやさいのミートソースやき コロコロやさいのスープ カラフルサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう いわしフライソースがけ ぶたじる □□ ブロッコリーとコーンのマヨネーズあえ	☐ ごくとうパン ☐ ぎゅうにゅう たまねぎソースの★ハンバーグ オニオンスープ ゆでとうもろこし	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう たまねぎソースの★ハンバーグ たなばたじる オクラのおかかあえ たなばたゼリー	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう はるまき マーボーなす ゆでえだまめ	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう チリコンカン エリンギスープ コールスローサラダ	☐ ごはん ☐ ジョア(マスカット) あじのしおやき ★ とうがんのカレーそぼろに ★ きゅうりとにんじんのツナサラダ
おかずのないよう	☐ とりにく <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ しょうが ねぎ ☐ さとう ☐ ごまあぶら しょうゆ ☐ あぶらあげ ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ねぎ ☐ みそ ☐ にぼし <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> えのきたけ ☐ ごま ☐ ごまあぶら しょうゆ	☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ なす <input type="triangle-up"/> ピーマン えだまめ ☐ あぶら こめこ さとう ☐ こめこパンこ ケチャップ ☐ とんかつソース ☐ コンソメスープ しお こしょう ☐ チキンハム ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん コーン ☐ しお こしょう <input type="triangle-up"/> コンソメスープ <input type="triangle-up"/> にんじん コーン <input type="triangle-up"/> きゅうり ☐ イタリアンドレッシング ☐ さとう	☐ いわしフライ ☐ あぶら さとう ☐ ケチャップ ☐ ウスターソース ☐ とんかつソース ☐ ぶたにく ☐ じゃがいも ☐ こんにやく <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ ☐ みそ ☐ にぼし <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> コーン ☐ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	☐ くらざとう ☐ とりにく ☐ さつまいも <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ こめこ ☐ あぶら <input type="triangle-up"/> マーメレード ☐ さけ しょうゆ ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ チキンピジョン ☐ しょうゆ ☐ しょうゆ <input type="triangle-up"/> コンソメスープ <input type="triangle-up"/> コーン しお	☐ ハンバーグ <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ かたくりこ さとう ☐ しょうゆ す ☐ みりん こしょう ☐ うおそうめん ☐ とりにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ オクラ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ しょうゆ ☐ だしこんぶ <input type="triangle-up"/> けずりぶし しお <input type="triangle-up"/> オクラ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ しょうゆ ☐ かつおぶし セタメニュー	☐ はるまき ☐ あぶら ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいのこ <input type="triangle-up"/> ねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ みそ ☐ さとう ☐ ごまあぶら ☐ かたくりこ ☐ さけ ☐ しょうゆ <input type="triangle-up"/> トウバンジャン <input type="triangle-up"/> えだまめ しお	☐ ぶたにく だいず ☐ だいずフレーク <input type="triangle-up"/> たまねぎ にんにく <input type="triangle-up"/> ダイストマト ☐ さとう あぶら <input type="triangle-up"/> バジルペースト ☐ ケチャップ ☐ ウスターソース チリパウダー こしょう ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> エリンギ たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん もやし <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ コンソメスープ しお <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> きゅうり にんじん ☐ さとう ☐ フレンチドレッシング しょうゆ	☐ あじ ☐ しお ☐ とりにく <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> えだまめ ☐ かたくりこ カレールウ しょうゆ ☐ ツナ <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> コーン ☐ イタリアンドレッシング ☐ さとう マスタード 南中図2-4 考案献立

	13日(月)	14日(火)【有】	15日(水)	16日(木)【有】	17日(金)	21日(火)【有】
こんだて	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき ミネストローネ パンプキンサラダ ☐ いちじジャム	☐ わかめごはん ☐ ぎゅうにゅう ゴーヤのあまからあげ こめこのひやしちゅうか ☐ キャンディチーズ	☐ ごはん ☐ ジョア(プレーン) なつやさいカレー こまつなのしそひきあえ ふくじんづけ	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう ★ とりにくのトマトソースがけ ☐ ポターージュ ★ オクラときゅうりのさっぱりあえ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう ★ ユーリンジャケ ちゅうかスープ むげんキャベツ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう チキンなんばん かきたまじる やさいのかりかりじゃこあえ
おかずのないよう	☐ とりにく ☐ オリーブあぶら <input type="triangle-up"/> バジルペースト ☐ こしょう しょうゆ ワイン ☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ にんじん <input type="triangle-up"/> ダイストマト ☐ さとう あぶら <input type="triangle-up"/> バジルペースト ☐ とんかつソース ☐ コンソメスープ ☐ しお こしょう ケチャップ ☐ ポークハム <input type="triangle-up"/> かぼちゃ きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん たまねぎ ☐ ノンエッグマヨネーズ しお こしょう	☐ わかめごはんのもと <input type="triangle-up"/> ゴーヤ ☐ かたくりこ ☐ こめこのてんぷらこ ☐ あぶら ☐ さとう しょうゆ みりん ☐ チキンハム ☐ こめこめん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ほししいたけ ☐ さとう ☐ ごま ☐ ごまあぶら しょうゆ ようからし	☐ とりにく ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かぼちゃ なす <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> えだまめ ☐ あぶら ☐ カレールウ とんかつソース カレーこ コンソメスープ こしょう しそひき <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん しょうゆ ふくじんづけ	☐ とりにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ しょうが ☐ オリーブあぶら さとう <input type="triangle-up"/> ダイストマト ケチャップ コンソメスープ しお さけ ガーリックパウダー こしょう ☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん たまねぎ <input type="triangle-up"/> パセリ コーンペースト ☐ ぎゅうにゅう ☐ バター ☐ こむぎこ ☐ あぶら ☐ こしょう コンソメスープ <input type="triangle-up"/> オクラ きゅうり ☐ ごま ごまあぶら しょうゆ す 南中図2-3 考案献立	☐ さけ <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが にんにく ☐ あぶら さとう ☐ かたくりこ しょうゆ す ☐ ベーコン ☐ はるまき <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん コーン ☐ ごまあぶら ☐ だしこんぶ しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ ☐ しおこんぶ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ ごま ☐ ごまあぶら しお しょうゆ	☐ とりにく ☐ こめこ あぶら ☐ さとう しお こしょう す さけ しょうゆ ☐ たまご ☐ とうふ ☐ かまぼこ <input type="triangle-up"/> たまねぎ にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ ねぎ ☐ かたくりこ だしこんぶ しお けずりぶし しょうゆ ☐ ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> キャベツ にんじん ☐ ごまあぶら さとう しょうゆ 中学校のみ

こんだて紹介

7月3日(金) 図書献立

「どこからきたの?おべんとう」という絵本から「ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え」が出ます。おいしい料理は、どこから、どんな人が関わってやってきているのだろう?と想像しながら食べてみてください。

7月7日(火) セタメニュー

7月7日はセタです。セタは、会えなくなってしまった織姫と彦星が年に一度だけ会える日だと言われています。給食でも、セタをイメージして星型のハンバーグやゼリーが出ます。ラッキーににんじんも入っているので、探しながら食べてみてください。

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～



たまねぎ



じゃがいも



にんにく



さつまいも

給食では、西脇ファーマーズブランドの農産物も積極的に使用しています。

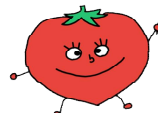
※西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産物

7月の平均栄養供給量 () は文部科学省基準

	小学校	中学校
エネルギー	596kcal (650)	738kcal (830)
たんぱく質	24.2g (26.8)	29.2g (34.3)

※都合により食材が変更となる場合があります。
☐ 印...おもにからだをつくるものになるしよくひん
☐ 印...おもにエネルギーのもとになるしよくひん
 印...おもにからだのちようしをとのえるものになるしよくひん
 印...あたらしいメニュー
 印...かみかみメニュー
 印...図書メニュー

注目して食べてみよう!



7月の給食目標 夏野菜を食べよう

夏野菜には、暑さに強くなる栄養素が含まれています。たくさん食べて、夏も元気に過ごしましょう!



7月の給食に出る夏野菜



なす



ピーマン



えだまめ



きゅうり



とうもろこし



オクラ



かぼちゃ



トマト



ゴーヤ