

令和8年7月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第118号)

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
7月の給食目標 食べ物の旬や地場野菜について知ろう 8日(水)に八尾市でとれた旬の枝豆が登場します！ 旬とは？ 野菜や果物、魚介類などがよく育ち、たくさんとれる時期のことです。	地産地消 ◎新鮮 地元でとれた収穫して間もない旬の野菜を食べることができる。 ◎環境にやさしい 輸送の距離が縮まるため、排出ガスの削減につながる。 ◎地域に対する理解を深める 地域ならではの農産物を知ること、生産と消費の関りや伝統的な食文化について、理解を深めることができる。	コッパン グラタン風 鶏肉 30 マカロニ 10 米油 1 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 10 ほうれん草 10 シュレッドチーズ 6 鶏がらスープ 1.5 牛乳 40 小麦粉 6 バター 2.5 塩 0.8 こしょう 0.02 米油 0.5 水 30 牛乳 ツナマリネ まぐろ油漬け 35 玉ねぎ 25 人参 5 酢 1.5 薄口しょうゆ 0.5 砂糖 0.6 白ワイン 0.5 塩 0.05 こしょう 0.01 米油 0.3 鶏肉の塩こうじから揚げ 鶏肉 83 なす 8.5 玉ねぎ 8 ピーマン 8 濃口しょうゆ 2.3 砂糖 0.7 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 チンゲンサイのソテー チンゲンサイ 30 人参 7 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 切干し大根の酢の物 切干し大根 5 きゅうり 15 酢 3 薄口しょうゆ 1.8 砂糖 1.5 塩 0.2 コーンひじき ひじき(乾) 2 ホールコーン 10 むき枝豆 5 濃口しょうゆ 1.8 みりん 0.5 料理酒 0.5 米油 0.3 パインゼリー パインゼリー 1個 エネルギー(kcal) 864 たんばく質(g) 37.3 脂質(g) 34.1	ごはん 鶏肉の塩こうじから揚げ 鶏肉 83 なす 8.5 玉ねぎ 8 ピーマン 8 濃口しょうゆ 2.3 砂糖 0.7 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 チンゲンサイのソテー チンゲンサイ 30 人参 7 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 切干し大根の酢の物 切干し大根 5 きゅうり 15 酢 3 薄口しょうゆ 1.8 砂糖 1.5 塩 0.2 ツナとピーマンの炒め物 ピーマン 30 まぐろ油漬け 8 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 エネルギー(kcal) 788 たんばく質(g) 36.0 脂質(g) 26.2	ごはん 鶏肉の塩こうじから揚げ 鶏肉 45 さつまいも 25 キャベツ 30 玉ねぎ 20 人参 15 土生姜 0.5 にんにく 0.1 赤みそ 1 コチュジャン 2 濃口しょうゆ 4 トマトケチャップ 1.5 料理酒 1 砂糖 0.5 塩 0.2 人参 0.2 みりん 0.02 薄口しょうゆ 2.4 酢 2.4 砂糖 1.6 塩 0.2 ごま油 0.2 春雨の和え物 えんどう豆春雨 8 チンゲンサイ 20 人参 7 薄口しょうゆ 2.4 酢 2.4 砂糖 1.6 塩 0.2 ごま油 0.2 エネルギー(kcal) 777 たんばく質(g) 25.8 脂質(g) 23.3
6日	7日「七夕献立」	8日	9日	
ごはん さばのソース煮 鶏ポテト さば切身 1切 土生姜 1.2 ウスターソース 4 砂糖 3 濃口しょうゆ 2.5 料理酒 2 でん粉 0.2 水 10 じゃがいも 40 青のり 0.03 塩 0.1 牛乳 ひじきの煮物 1切 ひじき(乾) 大豆水煮 きざみあげ 人参 つきごんにゃく 濃口しょうゆ 塩 小松菜と豚肉の炒め物 豆腐 わかめ(乾) 玉ねぎ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節 だし汁 みそ汁 豆腐 わかめ(乾) 玉ねぎ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節 だし汁 エネルギー(kcal) 831 たんばく質(g) 33.7 脂質(g) 32.3	ごはん 星型ハンバーグ コーンソテー ハンバーグ(星型) トマトケチャップ ウスターソース 水 ホールコーン 塩 こしょう 米油 牛乳 ポークジンジャー 1個 豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 塩 こしょう でん粉 みりん いんげんのソテー さやいんげん ショルダーベーコン 塩 こしょう 米油 七夕サラダ麺 スパゲティ ちらしかまぼこ 鶏ささみ水煮 キャベツ 人参 塩 米油 中華ドレッシング エネルギー(kcal) 798 たんばく質(g) 32.2 脂質(g) 25.3	ごはん ニラ豆腐丼 さつまいもの天ぷら さつまいも 小麦粉 粉豆腐 でん粉 水 米油 牛乳 金平ごぼう ごぼう 人参 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 だし汁 米油 枝豆 枝豆(八尾産) 塩 エネルギー(kcal) 828 たんばく質(g) 31.0 脂質(g) 24.3	ごはん 夏野菜カレー チキンナゲット 牛肉 玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ 人参 にんにく カレーウ フルーンビュレ トマト水煮 ウスターソース 白ワイン 塩 こしょう カレー粉 水 米油 牛乳 ヨーグルト チキンナゲット 米油 ヨーグルト 塩 こしょう キャベツとツナのソテー キャベツ まぐろ油漬け 薄口しょうゆ 塩 こしょう エネルギー(kcal) 812 たんばく質(g) 29.5 脂質(g) 25.0	で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです。 給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。

7月の献立から

7日(火) 七夕献立

昔、中国では7月7日に素餅(さくべい)というお菓子が食べられていました。これは小麦粉を練り、縄のようにねじって作ったお菓子で、この日に素餅を食べると無病息災で過ごせると考えられていました。それが日本に伝わり、同じ小麦粉が原料のそうめんが食べられるように変化していきました。今回はそうめんの代わりにパスタを使い、星形のかまぼこや野菜を入れて天の川に見立てた洋風のサラダ麺にしています。星型ハンバーグと星空に見立てたコーンソテーも登場します。

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

8日(水) 枝豆

枝豆の旬は6月中旬から8月で、給食には毎年7月に登場します。八尾市は枝豆の栽培がさかんで、近畿でも有数の枝豆の産地です。八尾の枝豆はプリプリした実と、甘味・うま味があるのが特徴です。味の決め手となるアミノ酸と糖分は収穫から2日たつと半減してしまうため、鮮度が大事な野菜です。収穫してすぐに食べることができる地場産の枝豆にはおいしさがつまっています。

9日(木) 夏野菜カレー

かぼちゃ・ズッキーニ・トマトなどの夏野菜をたっぷり使ったカレーです。夏の太陽をたくさんあびて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。夏野菜は色の濃いものが多く、βカロテンなどの栄養素が豊富で、免疫機能を高めたり、疲労回復によいはたらきがあります。また、夏野菜の多くには体の熱を冷ますはたらきもあり、暑い季節にぴったりです。しっかり食べて、暑さに負けない元気な体を作りましょう。

暑い夏も元気にのりきりしましょう！

令和8年8月分 中学校給食予定献立表

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																										
 牛乳を飲もう！ 夏休み中は、学校給食がないため、牛乳を飲む機会が減ってしまいがちです。牛乳には、成長期のみなさんに必要なカルシウムやたんぱく質が豊富に含まれています。とくにカルシウムは、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせない栄養素です。給食がない日も、家庭で牛乳を飲むことを心がけましょう。また、適度な運動も丈夫な骨づくりにつながります。  で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです。 給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。 		26日 <table><tr><th>ごはん</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>カレーライス</td><td>オムレツ</td></tr><tr><td>牛肉 30</td><td>オムレツ (ほうれん草) 1個</td></tr><tr><td>じゃがいも 30</td><td></td></tr><tr><td>レンズ豆 5</td><td></td></tr><tr><td>玉ねぎ 40</td><td></td></tr><tr><td>人参 20</td><td></td></tr><tr><td>にんにく 0.05</td><td></td></tr><tr><td>カレールウ 12</td><td></td></tr><tr><td>ブルーベリー 7</td><td></td></tr><tr><td>トマトピューレ 3</td><td></td></tr><tr><td>ウスターソース 1</td><td></td></tr><tr><td>白ワイン 1</td><td></td></tr><tr><td>塩 0.3</td><td></td></tr><tr><td>こしょう 0.01</td><td>りんごゼリー</td></tr><tr><td>カレー粉 0.2</td><td></td></tr><tr><td>米油 0.5</td><td>りんごゼリー 1個</td></tr><tr><td>水 90</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">キャベツのソテー</td></tr><tr><td>キャベツ 35</td><td></td></tr><tr><td>人参 5</td><td></td></tr><tr><td>薄口しょうゆ 0.8</td><td></td></tr><tr><td>塩 0.1</td><td></td></tr><tr><td>こしょう 0.01</td><td></td></tr><tr><td>米油 0.3</td><td></td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>781</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>25.6</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>21.3</td></tr></table>	ごはん	牛乳	カレーライス	オムレツ	牛肉 30	オムレツ (ほうれん草) 1個	じゃがいも 30		レンズ豆 5		玉ねぎ 40		人参 20		にんにく 0.05		カレールウ 12		ブルーベリー 7		トマトピューレ 3		ウスターソース 1		白ワイン 1		塩 0.3		こしょう 0.01	りんごゼリー	カレー粉 0.2		米油 0.5	りんごゼリー 1個	水 90		キャベツのソテー		キャベツ 35		人参 5		薄口しょうゆ 0.8		塩 0.1		こしょう 0.01		米油 0.3		エネルギー(kcal)	781	たんぱく質(g)	25.6	脂質(g)	21.3	27日 <table><tr><th>ごはん</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>ツナのナポリタン</td><td>チキンカツ</td></tr><tr><td>スパゲティ</td><td></td></tr><tr><td>スパゲティ 20</td><td>チキンカツ 1個</td></tr><tr><td>まぐろ油漬 20</td><td>米油 6</td></tr><tr><td>白ワイン 0.2</td><td></td></tr><tr><td>玉ねぎ 40</td><td></td></tr><tr><td>人参 10</td><td></td></tr><tr><td>ピーマン 5</td><td></td></tr><tr><td>トマトケチャップ 16</td><td></td></tr><tr><td>ウスターソース 1.6</td><td></td></tr><tr><td>塩 0.2</td><td></td></tr><tr><td>こしょう 0.02</td><td></td></tr><tr><td>米油 0.5</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">のりふりかけ</td></tr><tr><td>のりふりかけ 1袋</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">チンゲンサイと豚肉の炒め物</td></tr><tr><td>チンゲンサイ 40</td><td></td></tr><tr><td>豚肉 15</td><td></td></tr><tr><td>濃口しょうゆ 1</td><td></td></tr><tr><td>料理酒 0.5</td><td></td></tr><tr><td>塩 0.1</td><td></td></tr><tr><td>こしょう 0.01</td><td></td></tr><tr><td>米油 0.3</td><td></td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>810</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>28.1</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>26.3</td></tr></table>	ごはん	牛乳	ツナのナポリタン	チキンカツ	スパゲティ		スパゲティ 20	チキンカツ 1個	まぐろ油漬 20	米油 6	白ワイン 0.2		玉ねぎ 40		人参 10		ピーマン 5		トマトケチャップ 16		ウスターソース 1.6		塩 0.2		こしょう 0.02		米油 0.5		のりふりかけ		のりふりかけ 1袋		チンゲンサイと豚肉の炒め物		チンゲンサイ 40		豚肉 15		濃口しょうゆ 1		料理酒 0.5		塩 0.1		こしょう 0.01		米油 0.3		エネルギー(kcal)	810	たんぱく質(g)	28.1	脂質(g)	26.3	28日 <table><tr><th>バーガーパン</th><th>牛乳</th></tr><tr><td>照り焼きハンバーグ</td><td>ジャーマンポテト</td></tr><tr><td>ハンバーグ 1個</td><td>じゃがいも 50</td></tr><tr><td>米油 0.2</td><td>バラベーコン 8</td></tr><tr><td>玉ねぎ 15</td><td>玉ねぎ 15</td></tr><tr><td>しめじ 8</td><td>パセリ (乾) 0.01</td></tr><tr><td>米油 0.1</td><td>にんにく 0.05</td></tr><tr><td>濃口しょうゆ 3</td><td>塩 0.2</td></tr><tr><td>砂糖 1.2</td><td>こしょう 0.01</td></tr><tr><td>みりん 1.2</td><td>米油 0.3</td></tr><tr><td>でん粉 1</td><td></td></tr><tr><td>水 10</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">コーンクリームスープ</td></tr><tr><td>ショルダーベーコン 7</td><td></td></tr><tr><td>クリームコーン 40</td><td></td></tr><tr><td>ホールコーン 10</td><td></td></tr><tr><td>玉ねぎ 25</td><td></td></tr><tr><td>人参 10</td><td></td></tr><tr><td>パセリ (乾) 0.01</td><td></td></tr><tr><td>牛乳 40</td><td></td></tr><tr><td>バター 1.5</td><td></td></tr><tr><td>鶏ささみ水煮 5</td><td>鶏がらスープ 2</td></tr><tr><td>薄口しょうゆ 0.5</td><td>薄口しょうゆ 0.7</td></tr><tr><td>塩 0.1</td><td>塩 0.3</td></tr><tr><td>こしょう 0.01</td><td>こしょう 0.01</td></tr><tr><td>米油 0.3</td><td>米油 0.2</td></tr><tr><td>水 35</td><td></td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>848</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>36.8</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>33.4</td></tr></table>	バーガーパン	牛乳	照り焼きハンバーグ	ジャーマンポテト	ハンバーグ 1個	じゃがいも 50	米油 0.2	バラベーコン 8	玉ねぎ 15	玉ねぎ 15	しめじ 8	パセリ (乾) 0.01	米油 0.1	にんにく 0.05	濃口しょうゆ 3	塩 0.2	砂糖 1.2	こしょう 0.01	みりん 1.2	米油 0.3	でん粉 1		水 10		コーンクリームスープ		ショルダーベーコン 7		クリームコーン 40		ホールコーン 10		玉ねぎ 25		人参 10		パセリ (乾) 0.01		牛乳 40		バター 1.5		鶏ささみ水煮 5	鶏がらスープ 2	薄口しょうゆ 0.5	薄口しょうゆ 0.7	塩 0.1	塩 0.3	こしょう 0.01	こしょう 0.01	米油 0.3	米油 0.2	水 35		エネルギー(kcal)	848	たんぱく質(g)	36.8	脂質(g)	33.4
	ごはん	牛乳																																																																																																																																																																												
	カレーライス	オムレツ																																																																																																																																																																												
	牛肉 30	オムレツ (ほうれん草) 1個																																																																																																																																																																												
	じゃがいも 30																																																																																																																																																																													
レンズ豆 5																																																																																																																																																																														
玉ねぎ 40																																																																																																																																																																														
人参 20																																																																																																																																																																														
にんにく 0.05																																																																																																																																																																														
カレールウ 12																																																																																																																																																																														
ブルーベリー 7																																																																																																																																																																														
トマトピューレ 3																																																																																																																																																																														
ウスターソース 1																																																																																																																																																																														
白ワイン 1																																																																																																																																																																														
塩 0.3																																																																																																																																																																														
こしょう 0.01	りんごゼリー																																																																																																																																																																													
カレー粉 0.2																																																																																																																																																																														
米油 0.5	りんごゼリー 1個																																																																																																																																																																													
水 90																																																																																																																																																																														
キャベツのソテー																																																																																																																																																																														
キャベツ 35																																																																																																																																																																														
人参 5																																																																																																																																																																														
薄口しょうゆ 0.8																																																																																																																																																																														
塩 0.1																																																																																																																																																																														
こしょう 0.01																																																																																																																																																																														
米油 0.3																																																																																																																																																																														
エネルギー(kcal)	781																																																																																																																																																																													
たんぱく質(g)	25.6																																																																																																																																																																													
脂質(g)	21.3																																																																																																																																																																													
ごはん	牛乳																																																																																																																																																																													
ツナのナポリタン	チキンカツ																																																																																																																																																																													
スパゲティ																																																																																																																																																																														
スパゲティ 20	チキンカツ 1個																																																																																																																																																																													
まぐろ油漬 20	米油 6																																																																																																																																																																													
白ワイン 0.2																																																																																																																																																																														
玉ねぎ 40																																																																																																																																																																														
人参 10																																																																																																																																																																														
ピーマン 5																																																																																																																																																																														
トマトケチャップ 16																																																																																																																																																																														
ウスターソース 1.6																																																																																																																																																																														
塩 0.2																																																																																																																																																																														
こしょう 0.02																																																																																																																																																																														
米油 0.5																																																																																																																																																																														
のりふりかけ																																																																																																																																																																														
のりふりかけ 1袋																																																																																																																																																																														
チンゲンサイと豚肉の炒め物																																																																																																																																																																														
チンゲンサイ 40																																																																																																																																																																														
豚肉 15																																																																																																																																																																														
濃口しょうゆ 1																																																																																																																																																																														
料理酒 0.5																																																																																																																																																																														
塩 0.1																																																																																																																																																																														
こしょう 0.01																																																																																																																																																																														
米油 0.3																																																																																																																																																																														
エネルギー(kcal)	810																																																																																																																																																																													
たんぱく質(g)	28.1																																																																																																																																																																													
脂質(g)	26.3																																																																																																																																																																													
バーガーパン	牛乳																																																																																																																																																																													
照り焼きハンバーグ	ジャーマンポテト																																																																																																																																																																													
ハンバーグ 1個	じゃがいも 50																																																																																																																																																																													
米油 0.2	バラベーコン 8																																																																																																																																																																													
玉ねぎ 15	玉ねぎ 15																																																																																																																																																																													
しめじ 8	パセリ (乾) 0.01																																																																																																																																																																													
米油 0.1	にんにく 0.05																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ 3	塩 0.2																																																																																																																																																																													
砂糖 1.2	こしょう 0.01																																																																																																																																																																													
みりん 1.2	米油 0.3																																																																																																																																																																													
でん粉 1																																																																																																																																																																														
水 10																																																																																																																																																																														
コーンクリームスープ																																																																																																																																																																														
ショルダーベーコン 7																																																																																																																																																																														
クリームコーン 40																																																																																																																																																																														
ホールコーン 10																																																																																																																																																																														
玉ねぎ 25																																																																																																																																																																														
人参 10																																																																																																																																																																														
パセリ (乾) 0.01																																																																																																																																																																														
牛乳 40																																																																																																																																																																														
バター 1.5																																																																																																																																																																														
鶏ささみ水煮 5	鶏がらスープ 2																																																																																																																																																																													
薄口しょうゆ 0.5	薄口しょうゆ 0.7																																																																																																																																																																													
塩 0.1	塩 0.3																																																																																																																																																																													
こしょう 0.01	こしょう 0.01																																																																																																																																																																													
米油 0.3	米油 0.2																																																																																																																																																																													
水 35																																																																																																																																																																														
エネルギー(kcal)	848																																																																																																																																																																													
たんぱく質(g)	36.8																																																																																																																																																																													
脂質(g)	33.4																																																																																																																																																																													

31日	
ごはん	牛乳
えびカツ	豚肉とキャベツの炒め物
和風スパゲティソテー	
えびカツ 1個	豚肉 30
米油 8	キャベツ 35
スパゲティ 10	ピーマン 7
まぐろ油漬 5	濃口しょうゆ 1.8
玉ねぎ 10	料理酒 0.5
濃口しょうゆ 0.5	塩 0.15
白ワイン 0.5	こしょう 0.01
塩 0.1	でん粉 0.1
こしょう 0.01	米油 0.3
米油 0.3	
五目豆	かぼちやのみそ汁
大豆水煮 15	きざみあげ 5
鶏肉 15	かぼちや 35
つきごんにゃく 10	わかめ (乾) 0.3
たけのこ水煮 5	青ねぎ 5
人参 5	赤みそ 6
濃口しょうゆ 2.5	白みそ 3
砂糖 1	削り節 2
みりん 0.5	だし汁 110
削り節 0.2	
だし汁 10	
米油 0.3	
エネルギー(kcal)	886
たんぱく質(g)	37.9
脂質(g)	31.5

暑い夏を元気に過ごすために



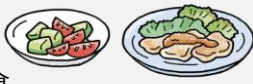
毎日暑い日が続きますが、暑いとクーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりして体がだるくなり、夏バテしやすくなります。規則正しい生活習慣やバランスの良い食事を心がけ、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。



☀ 1日3食、しっかり食べよう！

朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとりましょう。特に、朝ごはんは、体を活動できる状態にするためにとても大切です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえると自然と栄養バランスが整います。

副菜



主菜



主食



汁物

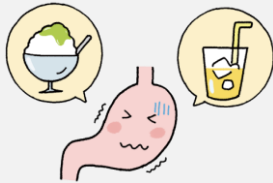
☀ こまめに水分補給をしよう

普段の水分補給は水かお茶にし、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。のどが渇く前に少しずつこまめに飲むことが大事です。



☀ 冷たいもののとりすぎに注意しよう

冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすくなります。



☀ 早寝・早起きをしよう

しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て十分な睡眠時間をとるようにしましょう。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
7・8月平均	820kcal	322g *152%	275g *302%	2.8g	452mg	123mg	7.2mg	260μgRAE	0.47mg	0.57mg	39mg	6.6g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

献立に含まれるアレルギー物質の一覧	実施した献立の写真
	

※「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を用いて栄養価計算をしています。

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。