

太陽の光を  
たっぷり浴び  
た、色鮮やか  
な夏野菜を  
楽しもう!



2026

# 7月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネ ルギー	カル シウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や 骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	小学校 (3・4年)	中学校 (3・4年)
1	しろごはん しそひじきあえ サバのみそだれかけ なつめんちん じる	白ご飯 牛乳 サバの味噌だれかけ しそひじきあえ 夏はんちん汁	牛乳 サバ 麦みそ ひじき 寒天 鶏肉 油揚げ		米 砂糖 砂糖 こんにゃく	645	306
2	しろごはん ピーンズサラダ とりにくの てりやき ミネスト ローネ	コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き ピーンズサラダ ミネストローネ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉		パン 砂糖 油 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	601	317
3	しろごはん ナムル ピビンバ わかめ スープ	白ご飯 牛乳 ピビンバ ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 卵 昆布 カツオ節 豆腐 わかめ		米 油 砂糖 砂糖 ごま油 油 でん粉	609	293
<b>栗津小 リクエスト献立</b>			わかめご飯 牛乳	牛乳 わかめ	米		
6	わかめごはん バンバンジーサラダ あげぎょうざ (小2中3) みそしる	揚げぎょうざ バンバンジーサラダ みそ ほたてエキス ピリ辛みそ汁	豚肉 キャベツ たまねぎ にら しょうが 鶏肉 きゅうり キャベツ 枝豆 レモン みそ ほたてエキス たまねぎ しょうが にんにく 豆腐 豚肉 油揚げ たまねぎ しめじ 白菜 りんご		米 でん粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 砂糖 砂糖	627	393
7	しろごはん パイナップル こんぶあえ とりにくの レモンに たなばた そうめんじる	白ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 昆布あえ 七夕そうめん汁 冷凍パイナップル	牛乳 鶏肉 昆布 豆腐 タラ 油揚げ イトヨリダイ		米 砂糖 でん粉 油 ごま 砂糖 でん粉 水あめ 砂糖	648	390
8	しろごはん たくあんあえ とうふハンバーグ ごもく まめ	白ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ たくあんあえ 五目豆	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆 鶏肉 厚揚げ 昆布		米 でん粉 砂糖 砂糖 こんにゃく 砂糖	656	416
9	しろごはん れんこんサラダ ほうれん草 オムレツ なつやさいの スープ	コッペパン 牛乳 ほうれん草オムレツ れんこんサラダ 夏野菜のスープ煮	牛乳 脱脂粉乳 卵 ひじき 鶏肉		パン 砂糖 油 油 でん粉 砂糖 油 じゃがいも	604	436
	しろごはん ほうれん草 オムレツ	ほうれん草 かぼちゃ にんじん 赤ピーマン たまねぎ ブッキーニ とうもろこし			じゃがいも	759	486

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネ ルギー	カル シウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や 骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	小学校 (3・4年)	中学校 (3・4年)
10	しろごはん ごまあえ じゃこカツ みそしる	白ご飯 牛乳 じゃこカツ ごまあえ みそ汁	牛乳 魚肉すり身 卵 粉乳 大豆粉 キャベツ ほうれん草 にんじん		米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも	636	371
<b>河辺小 リクエスト献立</b>			かきあげ ツナコーンサラダ ワンタン スープ		米 さつまいも 油 小麦粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油 でん粉	640	260
13	しろごはん ツナコーンサラダ かきあげ ワンタン スープ	白ご飯 牛乳 かき揚げ ツナコーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 ハム 卵 乳 マグロ カツオ 豚肉 鶏肉 大豆粉 オイスターエキス		米 さつまいも 油 小麦粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油 でん粉	811	272
14	しろごはん マカロニサラダ ぶたにくと ゴーヤのチャンプルー もずく スープ	白ご飯 牛乳 豚肉とゴーヤの チャンプルー マカロニサラダ もずくスープ	牛乳 豚肉 卵 カツオ節 昆布 寒天 もずく 豆腐		米 砂糖 油 でん粉 小麦粉 油 ハチミツ	612	347
15	しろごはん かいそうサラダ れんこん チップス なつやさい カレー	白ご飯 牛乳 れんこんチップス 海藻サラダ 夏野菜カレー	牛乳 れんこん 豆腐 わかめ 鶏肉 なす かぼちゃ たまねぎ 枝豆 トマト 大豆 にんじん ピーマン にんにく しょうが		米 油 水あめ 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	651	299
16	しろごはん ひやしちゅうかのタレ ひやしちゅうかの イワシの うめあげ 小型パン	小型パン 牛乳 イワシの梅揚げ 冷やし中華(めん) 冷やし中華(具) 冷やし中華のタレ	牛乳 脱脂粉乳 イワシ 鶏肉 わかめ レモン果汁		パン 砂糖 油 小麦粉 小麦粉 米粉 油 小麦粉 ごま油 油 でん粉 砂糖 砂糖 油	597	305
17	しろごはん パンサンスウ ちくわのいそべあげ (小2中3) ちゅうかどん	白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ パンサンスウ 中華丼	牛乳 ちくわ あおのり 豚肉 イカ ほたてエキス 鶏肉 かきエキス		米 小麦粉 油 でん粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま 油 砂糖 ごま油 でん粉	646	295
	しろごはん ちゅうかどん	ちゅうかどん たけのこ しょうが にんにく			でん粉	798	313

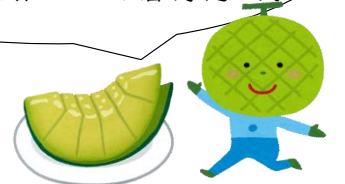
**\*メロンがつく日\***

**7/2(木)** 河辺小・久米小・大洲小・栗津小・三善小・  
長浜小・平野小・肱川小・南中・東中・  
長浜中・平野中・肱川中

**7/9(木)** 喜多小・平小・新谷小・菅田小・北中・新谷中・肱東中

**メロンの栄養:**メロンはビタミンCやカリウムを多く含む果物で、かぜを引きにくくしたり、むくみをとる効果があります。

メロンがつく日が学校によって異なります。  
チェックして、楽しみに待っていてください。  
大洲市産の旬で甘いメロンが届く予定です。



\*材料等の都合により、献立、材料を変更する場合があります。献立、アレルギー食材に変更があった場合のみ、お知らせいたします。