令和７年　７月　枚方市 中学校給食 献立表

枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
★星マークの日は **アレルギー対応食があります。** ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。 ※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。	1 ①たこときゅうりの酢の物 ②フルーツポンチ ③かぼちゃのそぼろ煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 781kcal ○たんぱく質 27.8g ○脂質 18.0%	2 ①白身魚ときのこのカラフルカレーソテー ②ハムポテト ③レタススープ ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 797kcal ○たんぱく質 32.2g ○脂質 26.6%	3 ①卵焼き（糸かまぼこ） ②豆苗の炒め物 ③キャベツの塩昆布炒め ④関東煮 ■ご飯 ■飲むヨーグルト ★アレルギー対応あり ○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 37.5g ○脂質 17.4%	4 ①焼き魚（ほっけ） ②チンゲン菜の炒め物 ③ご飯が進む!スタミナ丼の具 ④呉汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 777kcal ○たんぱく質 37.9g ○脂質 26.3%
7 ①星形コロッケ ②コーンソテー ③小松菜の炒め物 ④七夕すまし ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 805kcal ○たんぱく質 30.0g ○脂質 25.2%	8 ①なすのそぼろあんかけ ②いわしの生姜煮 ③冷麺 ④冷麺の具 ■ミニうずまきパン ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 822kcal ○たんぱく質 34.7g ○脂質 36.6%	9 ①焼きとり ②ボイル野菜 ③ゴーヤチャンプルー ④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 39.8g ○脂質 23.6%	10 ①焼き魚（赤魚） ②エリンギの炒め物 ③揚げかぼちゃの旨煮 ④もずくのすまし汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 788kcal ○たんぱく質 35.8g ○脂質 25.9%	11 ①夏野菜のカレー(米粉) ②ポテトサラダ ③福神和え ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 814kcal ○たんぱく質 28.2g ○脂質 22.9%
14 ①アジフライ（米粉） ②ひじきピーマン ③チンゲン菜の煮びたし ④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 30.4g ○脂質 25.7%	15 ①鶏肉のトマトソース ②なすのソテー ③小松菜のオイスターソース炒め ④かぼちゃスープ ■食パン ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 811kcal ○たんぱく質 37.8g ○脂質 29.0%	16 ①豚肉の生姜焼き ②きのこの炒め物 ③野菜炒め ④団子のすまし汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 801kcal ○たんぱく質 34.5g ○脂質 23.9%	17 ①きびなごの梅南蛮漬け ②ツナときゅうりの和え物 ③みそおでん ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 833kcal ○たんぱく質 38.5g ○脂質 24.2%	

就学援助費を申請される皆様

令和7年度の就学援助費の**支給が決定されるまでは、事前入金が必要です。**

支給が決定されましたら、注文された分の給食費を返金いたします。

＜アレルギー対応献立＞　※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

2 ①白身魚ときのこのカラフルカレーソテー（バターなし）	3 ①ポークウインナー	7 ①じゃがいものマヨネーズ焼き	8 ①なすのそぼろあんかけ	15 ①鶏肉のトマトソース
②ハムポテト ③レタススープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 32.2g ○脂質 26.0%	②豆苗の炒め物 ③キャベツの塩昆布炒め ④関東煮 ■ご飯 ■飲むヨーグルト ○エネルギー 820kcal ○たんぱく質 35.6g ○脂質 22.4%	②コーンソテー ③小松菜の炒め物 ④七夕すまし ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 778kcal ○たんぱく質 28.6g ○脂質 26.4%	②いわしの生姜煮 ③米粉マカロニサラダ ④ミニぶどうゼリー ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 846kcal ○たんぱく質 29.6g ○脂質 31.9%	②なすのソテー③小松菜のオイスターソース炒め ④かぼちゃスープ(豆乳) ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 781kcal ○たんぱく質 34.0g ○脂質 23.3%

７月分の予約について

★インターネット予約：**６月１日（日）～ ６月20日（金）**

★マークシート予約（学校へ提出）：**６月２日（月）～ ６月１３日（金）**

※自動予約（在校時一括予約）を申込みされた方も、事前入金が必要です。
残高を確認の上、入金をお願いします。

入金の期限は、 ６月20日（金）です。　予約注文は こちらから！⇒

７月の献立より

★かぼちゃのそぼろ煮 NEW

「そぼろ煮」という献立は通年で提供していますが、そこに夏らしさが感じられる旬のかぼちゃをたくさん入れました。だしや練り物、牛ミンチ肉のそれぞれの旨味が合わさった煮物となります。

★ひじきピーマン NEW

ピーマンは、苦手な人が多い野菜ですが、夏が旬なのでこの時期は給食でよく使います。ひじきと一緒に砂糖と醤油で煮て、ごはんにも合うおかずにします。よく煮るので苦みも減り、独特の風味を持つピーマンも食べやすくなります。

枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

2024年8･9月に募集した、第6回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。
募集したテーマは「苦手な食材を克服できるカレー料理」で、7月は入賞作品の2作品を給食として提供します。

＜白身魚ときのこのカラフルカレーソテー ～豆乳カレーソース～＞（7月2日）

★生徒のアピールポイント★

カレー風味の白身魚に、パプリカとみじん切りにしたきのこと玉ねぎで作ったクリーミーな豆乳カレーソースをかけた、彩りが良く食べやすい W（ダブル）カレー風味の魚料理です。苦手食材のマッシュルームをみじん切りにして、クリーミーなカレーソースにまぎれこませ、味も食感も気にならないようにしました。

東香里中学校の生徒が考案しました!

※バターを使用しますので、アレルギー対応食（バターなし）があります。

＜ご飯が進む!苦手な食材も食べられるようになるスタミナ丼の具＞（7月4日）

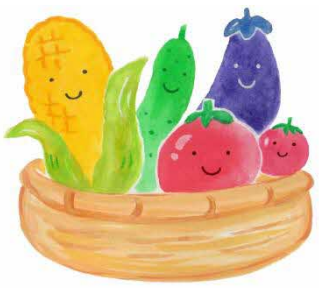
★生徒のアピールポイント★

ズッキーニ・なす・パプリカ・人参・玉ねぎを使い、彩りがよく、栄養がたっぷり摂れ、ご飯が進む、夏にぴったりな料理です。苦手食材を食べられるように、小さく切ったり、野菜をたくさん使って、ほかの野菜と一緒に食べられるようにしました。

東香里中学校の生徒が考案しました!

■お問い合わせ■　枚方市教育委員会 おいしい給食課　電話 050-7105-8030　kyushok@city.hirakata.osaka.jp

令和７年７月　使用食材一覧・アレルギー情報



１日（火）　ご飯・牛乳	２日（水）　ご飯・牛乳	３日（木）　ご飯・飲むヨーグルト	４日（金）　ご飯・牛乳
①たこときゅうりの酢の物：たこ、きゅうり、緑豆春雨、わかめ、米酢、さとう、うすくち醤油、みりん、ごま ②フルーツポンチ：みかん缶、パイナップル缶、三色ゼリー ③かぼちゃのそぼろ煮：牛ミンチ肉、玉葱、人参、じゃがいも、かぼちゃ、すりみだんご、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、料理酒、澱粉、削り節	①白身魚ときのこのカラフルカレーソテー：ホキ、塩、こしょう、澱粉、揚油、玉葱、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、マッシュルーム、しめじ、塩、カレー粉、うすくち醤油、豆乳、バター、オリーブ油 ②ハムポテト：ボンレスハム、玉葱、じゃがいも、むき枝豆、オリーブ油、塩、こしょう ③レタススープ：ベーコン、人参、玉葱、レタス、うすくち醤油、塩、こしょう、とりがらスープ、豚骨スープ	①卵焼き（糸かまぼこ）：卵、糸かまぼこ、青葱、うすくち醤油、さとう、塩 ②豆苗の炒め物：ツナフレーク、豆苗、緑豆もやし、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツの塩昆布炒め：焼豚、キャベツ、小松菜、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ④関東煮：鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、ちくわ、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節	①焼き魚（ほっけ）：ほっけ ②チンゲン菜の炒め物：ベーコン、チンゲンサイ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ご飯が進むスタミナ丼の具：豚ミンチ肉、人参、玉葱、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、ピーマン、なす、ズッキーニ、塩、カレー粉、パプリカ粉、ウスターソース、澱粉、ひまわり油 ④呉汁：うす揚げ、玉葱、じゃがいも、冷凍豆腐、青葱、大豆ペースト、みそ、うすくち醤油、削り節
▼アレルギー情報▼ ①ごま ②りんご ③さば、牛肉	▼アレルギー情報▼ ①乳、大豆 ②豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①卵 ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆 ■飲むヨーグルト：乳	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③豚肉 ④さば、大豆
７日（月）　ご飯・牛乳	８日（火）　ミニうずまきパン・牛乳	９日（水）　ご飯・牛乳	１０日（木）　ご飯・牛乳	１１日（金）　ご飯・牛乳
①星形コロッケ：星型コロッケ、揚油 ②コーンソテー：ホールコーン、人参、むき枝豆、塩、こしょう、ひまわり油 ③小松菜の炒め物：焼豚、人参、小松菜、切干大根、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④七夕すまし：糸かまぼこ、かまぼこ（星）、人参、冬瓜、冷凍豆腐、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布	①なすのそぼろあんかけ：豚ミンチ肉、土生姜、にんにく、人参、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、なす、青葱、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、澱粉、ひまわり油 ②いわしの生姜煮：いわし生姜煮 ③冷麺：中華麺、ひまわり油、冷麺のタレ ④冷麺の具：ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参 ※冷麺のタレにも**小麦**が含まれています	①焼きとり：鶏肉もも、鶏団子、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉、ひまわり油 ②ボイル野菜：緑豆もやし、人参 ③ゴーヤチャンプルー：ツナフレーク、冷凍豆腐、ゴーヤ、玉葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④豆乳みそ汁：うす揚げ、人参、じゃがいも、えのきたけ、青葱、大豆ペースト、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節	①焼き魚（赤魚）：赤魚、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉 ②エリンギの炒め物：焼豚、エリンギ、玉葱、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③揚げかぼちゃの旨煮：かぼちゃ、揚油、牛肉、青葱、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④もずくのすまし汁：冬瓜、人参、玉葱、糸かまぼこ、もずく、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布	①夏野菜のカレー（米粉）：豚肉、にんにく、土生姜、玉葱、人参、ひよこ豆、ひよこ豆ペースト、パプリカ（赤）、なす、ズッキーニ、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、赤ワイン、りんごピューレ、ひまわり油、塩、こしょう、オニオンペースト、チャツネ、とりがらスープ、米粉 ②ポテトサラダ：ロースハム、玉葱、人参、じゃがいも、きゅうり、塩、こしょう、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ ③福神和え：福神漬、キャベツ
▼アレルギー情報▼ ①小麦、豚肉 ②大豆 ③豚肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③小麦、りんご、ゼラチン、大豆、ごま ④豚肉 ■ミニうずまきパン：小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③大豆 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③牛肉 ④さば	▼アレルギー情報▼ ①りんご、鶏肉、豚肉 ②豚肉、大豆 ③大豆
１４日（月）　ご飯・牛乳	１５日（火）　食パン・牛乳	１６日（水）　ご飯・牛乳	１７日（木）　ご飯・牛乳
①アジフライ（米粉）：あじ米粉フライ、揚油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう ②ひじきピーマン：ひじき、ピーマン、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、みりん、ごま油、削り節 ③チンゲン菜の煮びたし：ちくわ、チンゲンサイ、キャベツ、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④とうふのみそ汁：うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、青葱、みそ、削り節	①鶏肉のトマトソース：鶏肉もも、塩、こしょう、玉葱、マッシュルーム、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、澱粉、ひまわり油 ②なすのソテー：人参、なす、ホールコーン、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③小松菜のオイスターソース炒め：ロースハム、人参、小松菜、切干大根、オイスターソース、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④かぼちゃスープ：ベーコン、玉葱、かぼちゃペースト、牛乳、生クリーム、パセリ、塩、こしょう、とりがらスープ、米粉	①豚肉の生姜焼き：豚肉かたロース、玉葱、ピーマン、土生姜、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、澱粉、ひまわり油 ②きのこの炒め物：しめじ、エリンギ、チンゲンサイ、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③野菜炒め：焼豚、人参、玉葱、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④団子のすまし汁：かまぼこ、白玉団子、人参、玉葱、千椎茸、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布	①きびなごの梅南蛮漬け：きびなご、澱粉、揚油、玉葱、人参、青葱、ねりうめ、カリカリ梅、さとう、こいくち醤油、米酢 ②ツナときゅうりの和え物：ツナフレーク、きゅうり、こいくち醤油、さとう、塩、こしょう、ひまわり油 ③みそおでん：鶏肉もも、人参、じゃがいも、ちくわ、一口厚揚げ、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、みそ、削り節
▼アレルギー情報▼ ②さば、ごま ③さば ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■食パン：小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④さば	▼アレルギー情報▼ ③さば、鶏肉、大豆

諸事情により、
使用食材の数量を
変更する場合があります。

＜アレルギー対応献立＞

2日（水）　ご飯・牛乳	3日（木）　ご飯・飲むヨーグルト	7日（月）　ご飯・牛乳	8日（火）　ご飯・牛乳	15日（火）　ご飯・牛乳
①白身魚ときのこのカラフルカレーソテー（バターなし）：ホキ、塩、こしょう、澱粉、揚油、玉葱、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、マッシュルーム、しめじ、塩、カレー粉、うすくち醤油、豆乳、オリーブ油 ②ハムポテト：ボンレスハム、玉葱、じゃがいも、むき枝豆、オリーブ油、塩、こしょう ③レタススープ：ベーコン、人参、玉葱、レタス、うすくち醤油、塩、こしょう、とりがらスープ、豚骨スープ	①ポークウインナー：ポークウインナー ②豆苗の炒め物：ツナフレーク、豆苗、緑豆もやし、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツの塩昆布炒め：焼豚、キャベツ、小松菜、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ④関東煮：鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、ちくわ、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節	①じゃがいものマヨネーズ焼き：カットウインナー、じゃがいも、玉葱、人参、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油 ②コーンソテー：ホールコーン、人参、むき枝豆、塩、こしょう、ひまわり油 ③小松菜の炒め物：焼豚、人参、小松菜、切干大根、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④七夕すまし：糸かまぼこ、かまぼこ（星）、人参、冬瓜、冷凍豆腐、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布	①なすのそぼろあんかけ：豚ミンチ肉、土生姜、にんにく、人参、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、なす、青葱、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、澱粉、ひまわり油 ②いわしの生姜煮：いわし生姜煮 ③米粉マカロニサラダ：ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、米粉マカロニ、ひまわり油、塩、こしょう、ごまドレッシング ④ミニぶどうゼリー：ミニぶどうゼリー	①鶏肉のトマトソース：鶏肉もも、塩、こしょう、玉葱、マッシュルーム、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、澱粉、ひまわり油 ②なすのソテー：人参、なす、ホールコーン、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③小松菜のオイスターソース炒め：ロースハム、人参、小松菜、切干大根、オイスターソース、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④かぼちゃスープ（豆乳）：ベーコン、玉葱、かぼちゃペースト、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりがらスープ、米粉
▼アレルギー情報▼ ①大豆 ②豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆 ■飲むヨーグルト：乳	▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ②大豆 ③豚肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉、大豆、ごま	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆

◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。
（しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません）。
◆揚油はなたね油を使用しています。
◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
◆**17日の「きびなご」には、魚卵が入っていることがあります。**
加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、
「食品の配合割合一覧表」を用意しています。
（ホームページからダウンロード可）。
配合割合一覧表はこちらから！ ⇒

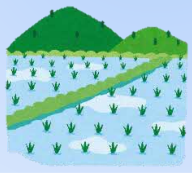
★7月7日は「七夕」です！

七夕の夜、天の川をはさんで離れ離れになった織姫と彦星が、年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいた星まつりの行事です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。

給食では、七夕すましと星形コロッケを提供します。七夕すましには、星形のかまぼこが入っています。

7月1日は「半夏生（はんげしょう）」

夏至（1年で1番日が長い日）から数えて11日目が半夏生（はんげしょう）です。農家にとっては大事な日で、「畑仕事を終える」ことの目安とされています。半夏生の前に無事田植えを終えた農家では、この日の天候で稲作の豊凶を占ったり、田の神を祭ったりするところもあります。関西地方では「たこ」を食べる風習があります。田植えが終わり、「稲が地にしっかりと根付くように」と願掛けをして、しっかり地についたら離れないたこを食べるようになったと言われています。



作ってみよう！ たこときゅうりの酢の物

＜材料＞（4 人分）
・たこ（茹で・刺身用） ･･･ 50g
・きゅうり ･･･ 160g（1 本半）
・緑豆春雨 ･･･ 20g
・乾燥わかめ ･･･ 2g
・米酢 ･･･ 大さじ1
・さとう ･･･ 大さじ1
・うすくち醤油 ･･･ 大さじ1
・みりん ･･･ 小さじ1
・いりごま ･･･ 8g

＜作り方＞
① 乾燥わかめは水で戻し、水気を絞っておく。
② きゅうりは薄い輪切りにする。ボウルに入れて塩一つまみ（分量外）をふって揉み、10 分程置く。
③ たこはスライスする。
④ 春雨はゆがいて、適当な長さに切っておく。
⑤ 調味料を全て混ぜ合わせて火にかけるかレンジで温めた後、冷ます。
⑥ ①、絞った②、③、④、⑤を混ぜ合わせたら、できあがり。

※給食の量をもとに記載していますので、家庭で調理するときは調整してください。

■お問い合わせ■ 枚方市教育委員会 おいしい給食課 電話 050-7105-8030 kyushok@city.hirakata.osaka.jp