



令和8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
<p><b>★7月7日は「七夕」です!</b> 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、七夕すましを提供します。七夕すましには、天の川に見立てた糸かまぼこが入っています。</p> 		<p>1 ①焼き魚(鮭)あんかけソース ②たこのバジル風味 ③鶏団子汁 ④ミルク(コーヒー味) ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 805kcal ○たんぱく質 42.1g ○脂質 24.3%</p>	<p>2 ①えびしゅうまい ②チャブチェ ③小大豆もやしのナムル ④フルーツポンチ(梨・りんご) ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 826kcal ○たんぱく質 29.2g ○脂質 22.0%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>3 ①夏野菜たっぷりかきあげ ②野菜炒め ③なすのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 808kcal ○たんぱく質 28.5g ○脂質 30.2%</p>
<p>6 ①彩り満点!夏野菜と鶏のそぼろ炒め ②いわしの生姜煮 ③冷麺(冷麺のタレ) ④冷麺の具 ■ミニうずまきパン ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 848kcal ○たんぱく質 38.1g ○脂質 36.8%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>7 ①星形コロッケ ②ココロソテー ③人参シリシリ ④七夕すまし ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 817kcal ○たんぱく質 28.1g ○脂質 25.3%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>8 ①カラフルソースであじがウメ~!! ②焼きとうもろこし ③米粉のビーフカレー ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 870kcal ○たんぱく質 34.4g ○脂質 25.1%</p>	<p>9 ①マーボー豆腐 ②春雨サラダ ②ミニゼリー(りんご・もも) ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 808kcal ○たんぱく質 30.6g ○脂質 24.3%</p>	<p>10 ①焼き魚(ほっけ) ②ひじきピーマン ③揚げかぼちゃの旨煮 ④かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 798kcal ○たんぱく質 35.6g ○脂質 28.5%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>
<p>13 ①ハンバーグのラタトゥイユソース ②チンゲン菜のソテー ③かぼちゃスープ ■コッパン ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 851kcal ○たんぱく質 36.0g ○脂質 30.5%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>14 ①わかさぎの南蛮漬け ②ツナときゅうりの和え物 ③みそおでん ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 832kcal ○たんぱく質 37.8g ○脂質 25.2%</p>	<p>15 ①オムレツ ②マカロニソテー ③なすのベーコン炒め ④米粉のハッシュドビーフ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 29.9g ○脂質 25.5%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>16 ①豚肉の生姜焼き ②ボイル野菜 ③小松菜とピーマンの炒め物 ④中華コンスープ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 32.6g ○脂質 24.8%</p>	<p>★アレルギー対応献立は、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。</p>

## <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。

<p>2 ①おさかなナゲット ②チャブチェ ③小大豆もやしのナムル ④フルーツポンチ(梨・りんご) ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 860kcal ○たんぱく質 28.0g ○脂質 25.6%</p>	<p>6 ①彩り満点!夏野菜と鶏のそぼろ炒め ②いわしの生姜煮 ③米粉マカロニサラダ(ごまドレッシング) ④ミニゼリー(ぶどう) ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 889kcal ○たんぱく質 33.3g ○脂質 32.5%</p>	<p>7 ①じゃがいものマヨネーズ焼き ②ココロソテー ③人参シリシリ ④七夕すまし ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 799kcal ○たんぱく質 28.8g ○脂質 26.9%</p>	<p>10 ①焼き魚(ほっけ) ②ひじきピーマン ③揚げかぼちゃの旨煮 ④玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 781kcal ○たんぱく質 35.5g ○脂質 27.0%</p>	<p>13 ①ハンバーグのラタトゥイユソース ②チンゲン菜のソテー ③かぼちゃの豆乳スープ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 800kcal ○たんぱく質 31.6g ○脂質 23.6%</p>
<p>15 ①ポークウイナー ②米粉マカロニソテー ③なすのベーコン炒め ④米粉のハッシュドビーフ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 874kcal ○たんぱく質 31.6g ○脂質 31.7%</p>	<p><b>*枚方市の中学校給食のアレルギー対応について</b></p> <p>★基本食 ・アレルギーを含むおかずは色分けをして表記しています。</p> <p>卵 <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> 乳 <span style="background-color: lightblue; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> えび <span style="background-color: lightgreen; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> 小麦 <span style="background-color: lightcoral; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span></p> <p>★アレルギー対応食 ・基本食で上記アレルギーの使用がある場合は、代替献立を提供しています。</p> <p>★基本食・アレルギー対応食共通 ・上記以外の8大アレルギーである、<u>そば・落花生・かに・くるみ</u>の使用はありません。 ・使用するようゆには、原材料に小麦・大豆が含まれていますが、これについては記載していません。</p>			

アレルギー対応献立は、赤字で示しています。

## 7月分の予約について

★インターネット予約: 6月1日(月)~6月20日(土)

★マークシート予約(学校へ提出): 6月1日(月)~6月15日(月)

※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(土)です。 [予約注文はこちらから!⇒](#)



## 水分補給に気をつけよう!

人間の体は約60%が水分です。この水分が減りすぎると脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。



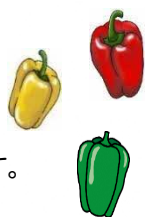
## とりすぎ注意! 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



## 旬の野菜「ピーマン」、「パプリカ」

ピーマンやパプリカは「トウガラシ」の一種で、から味みのない「甘長トウガラシ」の仲間です。栄養価が高く、特にビタミンCが豊富に含まれています。ピーマンの一種でもあるパプリカは、元々の緑色から完熟し、赤色や黄色、オレンジ色などになります。苦みが少なく甘みがあるので、ピーマンの苦手な人も食べやすいです。給食では、ピーマンを2日,6日,10日に使用し、パプリカを6日,8日,13日に使用します。



## 就学援助費を申請される皆様

令和8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。

7月1日は「半夏生」

半夏生とは、夏至から数えて、11日目のことです。昔は半夏生までに田植えを行うようにしていました。稲穂の根がしっかりと張るようにと願いを込めて、関西ではしっかりと地について離れない『たこ』を食べる風習があります。

これにちなみ、給食では、炒めたたこと揚げたじゃがいもをバジルソースで味付けした「たこのバジル風味」を提供します。



Table with 3 columns: 1日(水) ご飯・牛乳, 2日(木) ご飯・牛乳, 3日(金) ご飯・牛乳. Lists ingredients for each day.

Table with 3 columns: 1日(水) アレルギー情報, 2日(木) アレルギー情報, 3日(金) アレルギー情報. Lists allergen information for each day.

Table with 5 columns: 6日(月) ミニうずまきパン・牛乳, 7日(火) ご飯・牛乳, 8日(水) ご飯・牛乳, 9日(木) ご飯・牛乳, 10日(金) ご飯・牛乳. Lists ingredients for each day.

Table with 5 columns: 6日(月) アレルギー情報, 7日(火) アレルギー情報, 8日(水) アレルギー情報, 9日(木) アレルギー情報, 10日(金) アレルギー情報. Lists allergen information for each day.

Table with 5 columns: 13日(月) コッペパン・牛乳, 14日(火) ご飯・牛乳, 15日(水) ご飯・牛乳, 16日(木) ご飯・牛乳. Lists ingredients for each day.

Table with 5 columns: 13日(月) アレルギー情報, 14日(火) アレルギー情報, 15日(水) アレルギー情報, 16日(木) アレルギー情報. Lists allergen information for each day.



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>

Table with 5 columns: 2日(木) ご飯・牛乳, 6日(月) ご飯・牛乳, 7日(火) ご飯・牛乳, 10日(金) ご飯・牛乳, 13日(月) ご飯・牛乳. Lists allergen-friendly menu items.

Table with 1 column: 15日(水) ご飯・牛乳. Lists allergen-friendly menu items for the 15th.

Information box regarding allergen information, including a QR code and a link to the '配合割合一覧表' (Allergen Ratio Table).

Recipe section for '夏野菜たっぷりかきあげ' (Summer vegetable stuffed omelette). Includes ingredients, instructions, and a note about serving size.

Contest section for '枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!' (Award-winning dishes from the Hirakata City School Lunch Contest). Lists winners and their dishes.