

令和8年
7月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

開邦中の学校 給食摂取基準	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
中学校	814	34.6	22.6

こ ん だ て			1(水) チョコムース 千切りイリチー 赤魚の照焼き もちきびごはん シカムドウチ	2(木) ひじきの和風サラダ 豚生姜焼き 山菜ごはん なら玉スープ	3(金) 紅芋ゴマ団子 ビビンバ(肉、ナムル) 麦ごはん もずくスープ
中学校			C 758 P 30.2 F 23.3	C 761 P 35.3 F 29.6	C 694 P 27.4 F 15
こ ん だ て	6(月) カップでヤクルト キャベツと青菜の昆布あえ 鮭の塩こうじ焼き 玄米入りごはん 牛肉じゃが	7(火) 冷凍黄桃 ナーベラー 鶏の照り焼き もちきびごはん セタそうめん汁	8(水) ネーブルオレンジ パイナップルサラダ 二色揚げパン クラムチャウダー	9(木) 午前中授業	10(金) たまきのり 納豆味噌 白身魚のあんかけ 麦ごはん 筑前煮
中学校	C 816 P 37.6 F 24.2	C 846 P 37.9 F 28.6	C 776 P 31.5 F 28.4	C P F	C 743 P 37.7 F 17.8
こ ん だ て	13(月) こくとうアガラサー 冬瓜の中華煮 もちきびごはん 魚つみれのスープ	14(火) ゴーヤーのあげに しゅうまい 麦ごはん 八宝菜	15(水) スライスチーズ ごぼうサラダ ハンバーグ バーガーパン トマトシチュー	16(木) 春雨の酢の物 さばのスタミナてりやき クワージュージー アーサ汁	17(金) チーズいももち ぶたジンギスカン 麦ごはん どさんこじる
中学校	C 784 P 26.6 F 17.4	C 743 P 26.7 F 19	C 857 P 36.5 F 38	C 766 P 30.1 F 30.9	C 775 P 34.5 F 19
こ ん だ て	20(月) 海の日(公休日)	21(火) 五目煮豆 ナッツ&魚 もずく厚焼き卵 ゆかりごはん 豚じゃがみそ汁	22(水) さつまいもチップス そばろ井(炒り卵・とりそばろ) 麦ごはん 味噌けんちん汁	23(木) ゴーヤーのしゃぶサラダ あじフライ うどん(麺) カレーうどん	24(金) バンハウスー ショロンポー 麦ごはん 麻婆茄子
中学校	C P F	C 747 P 32.2 F 23.7	C 810 P 33.1 F 30	C 718 P 32.1 F 21.3	C 813 P 25.3 F 28.2
こ ん だ て	27(月) 開邦カップ	28(火) ミルメーク 小松菜炒め 魚のチリソースやき 麦ごはん 水餃子スープ	29(水) れいとうみかん カラフルサラダ ミートソース スパゲティー(麺)	30(木) チョコアイス モーウイのレモンあえ ごはん ビーフストロガノフ	31(金) 終業式
中学校	C P F	C 746 P 32.9 F 19.1	C 748 P 30 F 26	C 800 P 28.4 F 25.4	C 800 P 28.4 F 25.4

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和8年7月 詳細献立表(アレルギー)

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	イカ、タコ、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ、バナナ、キウイ

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	
1	水		もちきびごはん		米,カルシウム米,もちきび		
			赤魚の照焼き	あかうお	砂糖,でん粉		酒,しょうゆ,みりん
			千切りイリチー	昆布,豚肉,かまぼこ	砂糖,こめ油	千切大根,人参,こんにゃく	酒,塩,しょうゆ,みりん,かつおだし
			シカムドーチ	豚肉,かまぼこ		しいたけ,こんにゃく,冬瓜	かつおだし,しょうゆ,塩
			チョコムース		チョコムース		
2	木		山菜ごはん	鶏肉,油揚げ	米,カルシウム米,砂糖,こめ油	わらび,たけのこ,きくらげ,えのき,人参	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつおだし
			豚生姜焼き	豚肉	砂糖	しょうが	酒,みりん,しょうゆ
			ひじきの和風サラダ	ひじき,鶏肉	砂糖,ごま油	きゅうり,人参,小松菜,玉ねぎ,にんにく	塩,酢,しょうゆ
			にら玉スープ	卵,豆腐	ごま油,でん粉	えのきたけ,玉ねぎ,にら	しょうゆ,塩,こしょう,かつおだし,チキンブイヨン
3	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			ビビンバ	豚肉,麦みそ	こめ油,砂糖,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,ウーヅパウダー,人参,もやし,小松菜	コチュジャン,しょうゆ,みりん,塩
			もずくスープ	もずく	でん粉	しいたけ,玉ねぎ,人参	かつおだし,塩,こしょう,しょうゆ
			紅芋ゴマ団子		紅いも団子(小麦),大豆油		
6	月		玄米入りごはん		米,カルシウム米,玄米		
			鮭の塩こうじ焼き	さけ			塩こうじ
			キャベツと青菜の昆布あえ	昆布	ごま油,砂糖,ごま	キャベツ,ほうれんそう	しょうゆ,酢
			牛肉じゃが	牛肉,厚あげ	じゃがいも,こめ油,砂糖	玉ねぎ,人参,しいたけ,こんにゃく,グリーンピース,しょうが,ウーヅパウダー	みりん,しょうゆ,酒,塩,かつおだし
		カップでヤクルト	カップでヤクルト(乳)				
7	火		もちきびごはん		米,カルシウム米,もちきび		
			鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖,こめ油	たまねぎ,にんにく	しょうゆ,ケチャップ,みりん,酒
			ナーベラーンプシー	豚肉,豆腐,赤みそ,麦みそ	こめ油,砂糖	へちま,人参,にら	みりん
			七タそうめん汁	魚そうめん		しいたけ,オクラ,しょうが	かつおだし,塩,しょうゆ
			冷凍黄桃			黄桃(もも)	
8	水		二色揚げパン	きな粉	なかよしパン(小麦,乳),大豆油,砂糖		塩,ピュアココア
			パパイヤサラダ	ツナ	砂糖,こめ油	パパイヤ,きゅうり,人参	酢,塩,こしょう
			クラムチャウダー	鶏肉,あさり,豆乳,白花豆,いんげん豆	じゃがいも,小麦粉(小麦),乳不使用マーガリン,こめ油	コーン,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ウーヅパウダー	チキンブイヨン,塩,こしょう,米粉のホワイトルウダー
			ネーブルオレンジ			オレンジ	

10	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			白身魚のあんかけ	グルクン	小麦粉(小麦),こめ油,砂糖,でん粉	人参,玉ねぎ,たけのこ,えのきたけ,しょうが	塩,こしょう,みりん,しょうゆ,酢
			筑前煮	鶏肉	里芋,砂糖,こめ油	しいたけ,大根,人参,れんこん,ごぼう,こんにゃく,しょうが,グリーンピース	しょうゆ,みりん,塩,かつおだし
			納豆味噌	納豆,ツナ,麦みそ,糸けずり	砂糖,こめ油,ごま	こねぎ,しょうが	みりん
			てまきのり	焼き海苔			
13	月		もちきびごはん		米,カルシウム米,もちきび		
			冬瓜の中華煮	豚肉,麦みそ,豆腐	こめ油,でん粉,ごま油	冬瓜,人参,玉ねぎ,しょうが,にんにく,たけのこ,木くらげ,あお豆,ウージパウダー	ケチャップ,チキンブイオン,オイスターソース(小麦),塩
			こくとうアガラサー		強力粉(小麦),黒糖,砂糖		ベーキングパウダー
			魚つみれのスープ	とびうお	緑豆はるさめ,ごま油	白菜,人参,玉ねぎ,しょうが	かつおだし,しょうゆ,塩,こしょう
14	火		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			八宝菜	豚肉,かまぼこ,うずらの卵	こめ油,でん粉,ごま油	たけのこ,ヤングコーン,木くらげ,人参,玉ねぎ,白菜,チンゲン菜,にんにく,しょうが	中華ベース八宝菜(小麦),オイスターソース(小麦),塩,しょうゆ,ポークブイオン
			しゅうまい	かぼちやしゅうまい(乳成分,小麦)			
			ゴーヤーのあげに		でん粉,大豆油,砂糖,ごま	ゴーヤー	しょうゆ,みりん
15	水		バーガーパン(スライス入)		バーガーパン(小麦,乳)		
			ハンバーグ(ソース付)	ハンバーグ	砂糖	リンゴ,玉ねぎ,にんにく,トマト	ウスターソース,しょうゆ
			ごぼうサラダ	ハム(乳)	ノンエッグマヨネーズ,ごま,砂糖	ごぼう,きゅうり,人参	酒,しょうゆ,酢,塩
			トマトシチュー	豚肉	じゃがいも,小麦粉(小麦),乳不使用マーガリン,こめ油	人参,玉ねぎ,トマト,マッシュルーム,ウージパウダー	トマトソース(小麦・乳),ケチャップ,赤ワイン,米粉のハヤシルウ,チキンブイオン,塩,こしょう
			スライスチーズ	チーズ(乳)			
16	木		クファジュシー	豚肉,かまぼこ	米,カルシウム米,ラード,こめ油	人参,しいたけ,こねぎ	塩,しょうゆ,みりん,酒,かつおだし
			さばのスタミナてりやき	さば	砂糖	にんにく	しょうゆ,酒,みりん
			春雨の酢の物	ハム(乳)	緑豆はるさめ,ごま油,砂糖,ごま	きゅうり,人参,木くらげ	しょうゆ,酢,マスタード
			アーサ汁	アーサ,絹ごし豆腐		えのきたけ,しょうが	かつおだし,塩,しょうゆ
17	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			ぶたジギスカン	豚肉	こめ油,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,ピーマン,人参,もやし,りんご	みりん,しょうゆ,ケチャップ,ウスターソース,赤ワイン
			チーズいももち	チーズ(乳),粉チーズ(乳),青のり	じゃがいも,でん粉,こめ粉,ノンエッグマヨネーズ,こめ油		塩,こしょう
			どさんこじる	鮭,白みそ	じゃがいも,乳不使用マーガリン	長ねぎ,コーン,大根,人参	酒,かつおだし
21	火		ゆかりごはん		米,カルシウム米	赤しそ	
			もずくあつやきたまご	もずくたまごやき(卵,小麦)			
			五目煮豆	鶏肉,大豆,昆布	こめ油,砂糖	大根,人参,こんにゃく	しょうゆ,かつおだし
			豚じゃがみそ汁	豚肉,豆腐,麦みそ	じゃがいも	玉ねぎ,ほうれんそう,長ねぎ	かつおだし
			ナッツ&魚		ナッツ&魚(アーモンド)		

22	水		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			二色そばろ丼(炒り卵)	卵	砂糖,こめ油		塩
			二色そばろ丼(鶏そばろ)	鶏肉,大豆	こめ油,砂糖	玉ねぎ,しいたけ,しょうが,ウーヅパウダー	しょうゆ,みりん,塩
			味噌けんちん汁	鶏肉,油揚げ,豆腐,麦みそ	こめ油	大根,ごぼう,人参,こんにゃく,こねぎ	かつおだし,酒
			さつまいもチップス		さつまいも		
23	木		カレーうどん	鶏肉,卵抜なると,油揚げ	でん粉	白菜,玉ねぎ,人参,小松菜,ウーヅパウダー	かつおだし,ポークブイオン,しょうゆ,塩,みりん,ウスターソース,カレーフレーク(小麦),米粉のカレールウ,カレー粉
			うどん(麺)		うどん(小麦)		
			あじフライ	あじフライ(小麦)	大豆油		
			ゴーヤーのしゃぶサラダ	豚肉		ゴーヤー,人参,玉ねぎ,ブロッコリー,しいたけ,きゅうり	和風醤油ドレッシング(小麦)
24	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			ショーロンポー	ショーロンポー(小麦)			
			パンウースー	ハム(乳),錦糸卵(卵)	緑豆はるさめ,ごま油,砂糖,ごま	もやし,きゅうり,人参	しょうゆ,酢
			麻婆茄子	厚あげ,豚肉,豚レバー,麦みそ	こめ油,砂糖,ごま油,でん粉	人参,玉ねぎ,こねぎ,にんにく,しょうが,なす,木くらげ,ウーヅパウダー	しょうゆ,トウバンジャン,オイスターソース(小麦),ポークブイオン
28	火		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			魚のチリソースやき	ホキ	こめ油,砂糖	長ねぎ,にんにく	塩,こしょう,ケチャップ,しょうゆ
			小松菜炒め	豆腐,豚肉	こめ油	小松菜,玉ねぎ,人参	塩,こしょう,しょうゆ
			水餃子スープ	餃子(小麦),鶏肉	緑豆はるさめ,ごま油	玉ねぎ,キャベツ,こねぎ,人参,しいたけ,しょうが	塩,しょうゆ,かつおだし,豚骨
			ミルク			ミルク	
29	水		スパゲティー(麺)		スパゲッティ(小麦),こめ油		塩
			スパゲティーミートソース(ミートソース)	豚肉,鶏レバー	こめ油,砂糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム,にんにく,トマト,ウーヅパウダー	ウスターソース,デミグラスソース(小麦),ケチャップ,塩,こしょう
			カラフルサラダ	ツナ	こめ油,砂糖,ごま	ブロッコリー,カリフラワー,コーン,赤ピーマン,人参	酢,しょうゆ,塩
			れいとうみかん			みかん	
30	木		ごはん		米,カルシウム米		
			ビーフストロガノフ	牛肉,鶏レバー	こめ油,乳不使用マーガリン,小麦粉(小麦)	マッシュルーム,玉ねぎ,セロリ,トマト,にんにく,ウーヅパウダー	ウスターソース,酒,カレー粉,米粉のハヤシルウ,ハヤシルウ(小麦),デミグラスソース(小麦),赤ワイン,ケチャップ,塩,ポークブイオン
			モーウイのレモンあえ		砂糖	モーウイ,きゅうり,人参,レモン	塩
			チョコアイス		チョコアイス		