



令和8年(2026年)7月 学校給食予定献立表



高野町学校給食センター

※ 毎日牛乳がつきます。

日	曜日	献立名	使用する食品				アレルギー表示対象品目 【特定原材料】 えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)	
			赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	調味料他		小学校	中学校
			おもにからだをつくるものになるもの	おもにからだのちようしをとのえるものになるもの	おもにエネルギーのものになるもの				
1	水	ごはん			ごはん		615	753	
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう,かたくりこ	しょうゆ,みりん,さけ	小麦	27.4	33.3
		おろしあえ		だいこん,ほうれんそう,しめじ	さとう	しょうゆ,かつおだし	小麦		
		さつまじる	さつまあげ,みそ	たまねぎ,えのき,ねぎ	さつまいも	かつおだし		18.1	21.3
2	木	ごはん			ごはん		663	782	
		かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ		あぶら		小麦		
		もずくチャプチェ	もずく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,ピーマン,パプリカ,しいたけ,にんにく	さとう,ごまあぶら,ごま	しょうゆ,さけ,こしょう	小麦	22.4	25.6
		きりぼしだいこんのみそしる	あぶらあげ,みそ	きりぼしだいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ		かつおだし		21.7	25.1
3	金	きのこたっぷりハヤシライス			ごはん		605	733	
			ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,しめじ,しいたけ,エリンギ	あぶら	ハヤシルー,ケチャップ,ソース	小麦	20.6	24.4
		カラフルサラダ	ツナ	こまつな,コーン,パプリカ,きゅうり	オリーブオイル,さとう	す,しお,こしょう		19.8	23.3
6	月	ごはん			ごはん		650	806	
		さばのみそに	さばのみそに					24.6	30.6
		ごぼうサラダ	ハム	ごぼう,キャベツ,ほうれんそう	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお,こしょう	乳・卵・小麦		
		とうがんとはるさめのスープ	ぶたにく	とうがん,たまねぎ,にんじん,しいたけ	はるさめ	しょうゆ,ちゅうかスープ,とりガラスープ,しお,こしょう	小麦	21.9	27.1
7	火	ごはん			ごはん		622	755	
		たちのレモンソース	たら	レモンかじゅう	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ,さけ	小麦	27.2	33.1
		ひじきナムル	ひじき	もやし,こまつな,にんじん	ごまあぶら,さとう	しょうゆ	小麦		
		たなばたそうめんじる	かまぼこ,あぶらあげ	たまねぎ,オクラ,にんじん,ねぎ	そうめん	かつおだし,こんぶだし,しょうゆ,さけ,みりん,しお	小麦	16.6	19.2
8	水	おやこどん	たまご,とりにく,かまぼこ,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	ごはん		643	783	
					さとう	しょうゆ,みりん,さけ,かつおだし	卵・小麦	29.9	36.4
		こうやどうふとチーズの ココロサラダ	こうやどうふ,チーズ	きゅうり,コーン,にんじん	あぶら,さとう	す,しょうゆ,さけ,みりん,こしょう	乳・小麦	20.2	23.8
9	木	ごはん			ごはん		638	779	
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,しらたき,いんげん	じゃがいも,さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん,しお	小麦	25.4	30.6
		すのもの	ちくわ,わかめ	きゅうり	さとう	す,しょうゆ,しお	小麦		
		カリカリじゃこ	じゃこ		あぶら,さとう,ごま	しょうゆ,さけ	小麦	16.0	18.5
10	金	ガパオライス			むぎごはん		679	830	
			とりにく,ぶたにく,だいず	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,にんにく,パプリカ	さとう,あぶら	しょうゆ,オイスターソース,みりん,さけ,しお,こしょう	小麦	26.6	31.9
		フルーツあんじん		みかん,パイナップル,もも	あんじんどうふ,さとう		乳	17.7	20.7
13	月	ごはん			ごはん		637	775	
		しろみざかなのチリソース	メルルーサ	にんにく,しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう	ケチャップ,チリソース,さけ,しお,こしょう	小麦	25.2	30.9
		もやしとキャベツのサラダ		キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,す	小麦		
		かきたまコーンスープ	たまご	コーン,たまねぎ,チンゲンサイ,えのき,にんじん	かたくりこ	ちゅうかスープ,しょうゆ,しお,こしょう	卵・小麦	17.9	21.1
14	火	なつやさいカレー			むぎごはん		656	798	
			ぶたにく,ぎゅうにく	たまねぎ,かぼちゃ,なす,にんじん,ピーマン,トマト,にんにく,しょうが	あぶら	カレールー,ケチャップ,ソース,コンソメ,カレーこ	小麦	21.5	25.1
		かいそうサラダ	ちりめんじゃこ,わかめ	だいこん,きゅうり,にんじん	あぶら,さとう	す,しょうゆ,こしょう	小麦	19.8	23.2
15	水	ごはん			ごはん		623	737	
		さきみチーズフライ	さきみチーズフライ		あぶら		乳・小麦	28.0	31.5
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ,きゅうり,レモンかじゅう	あぶら,さとう	す,しお,こしょう			
		とうがんのすましじる	どうふ,あぶらあげ,かまぼこ	とうがん,にんじん,えのき,ねぎ		かつおだし,こんぶだし,しょうゆ,さけ,しお	小麦	20.6	23.8
16	木	カットパン			コッペパン		716	812	
		ソーセージ,ケチャップ	ソーセージ			ケチャップ	小麦・乳	27.3	30.8
		ポイルキャベツ		キャベツ					
		かぼちゃポタージュ	とりにく,ぎゅうにく,スキムミルク,こなチーズ	たまねぎ,かぼちゃ,パセリ	バター	クリームスープ,コンソメ,しお,こしょう	乳・小麦	25.7	27.6
17	金	ごはん			ごはん		660	793	
		ぶたキムチ	ぶたにく	キャベツ,たまねぎ,はくさいキムチ,にら,にんじん	さとう,ごまあぶら,ごま	しょうゆ,さけ,みりん	小麦	26.7	31.6
		ちゅうかサラダ	ハム	きゅうり,もやし,コーン	はるさめ,さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,す	乳・卵・小麦		
		ジョア(マスカット)	ジョア				乳	18.7	22.0
21	火	ごはん			ごはん		647	790	
		とりにくのからあげ	とりにく	にんにく,しょうが	かたくりこ,こむぎこ,あぶら,さとう	しょうゆ,さけ,しお,こしょう	小麦	29.0	35.2
		オクラのおかかあえ	かつおぶし	オクラ,ほうれんそう	さとう	しょうゆ	小麦		
		なすのみそしる	あぶらあげ,みそ	なす,たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ		かつおだし		22.9	27.3
22	水	ごはん			ごはん		636	770	
		さわらのカレーソース	さわら		さとう	さけ,しょうゆ,ソース,みりん,カレーこ	小麦	31.4	38.7
		ごまあえ		もやし,こまつな	ごま,さとう	しょうゆ	小麦		
		ひじきとだいずのいりに	ひじき,だいず,とりにく	こんにやく,いんげん,にんじん	さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,かつおだし	小麦	20.0	23.6
23	木	ごはん			ごはん		677	834	
		ミートローフ	ぎゅうにく,ぶたにく,チーズ,だいず,たまご,ぎゅうにく,なまクリーム	たまねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	パンこ,こむぎこ	ケチャップ,ソース,しお,こしょう	卵・乳・小麦	29.0	35.1
		ゆかりこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ,にんじん		ゆかり			
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ,みそ	かぼちゃ,たまねぎ,ねぎ		かつおだし		23.9	28.7
24	金	げんりょうごはん			ごはん		640	794	
		ひやしうどん(うどん,つゆ)			うどん	めんつゆ	小麦	24.2	29.4
		(く)	あぶらあげ,わかめ	きゅうり,もやし,にんじん,しいたけ	さとう	しょうゆ,みりん	小麦		
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,しょうが	さとう,あぶら,かたくりこ	しょうゆ,さけ,みりん	小麦	17.4	20.4	

※ おはしは毎日持ってきてください。
 ※ 材料等の都合により献立内容を変更することがあります。
 ※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

