

2026年7月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
地場産物を使った給食	火 一口メモ	水	木	金
（ ）は使用食材です ・2日（木） 伊賀豚とじゃがいものうま煮（豚肉） ・10日（金） 伊賀豚とアスパラの和風パスタ（豚肉・アスパラガス） ・16日（木） 伊賀牛カレーライス（牛肉）	その日のメニュー （盛り付け図）	1 暑さで食欲のない時も、飲み物や冷たいものはばかりでなく、バランスよく食べるようにしましょう。	2 6～7月は新ごぼうの旬です。しっかり噛んで、ごぼうのうまみを感じて食べましょう。	3 鯖は傷みやすく市場等で素早く仕上げる必要があり、正確に数えられないことがよくあったことから「鯖を読む」という慣用語ができました。
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g
赤 血や肉、骨になる食品	赤 牛乳 鯖 油揚げ 豆腐 みそ	赤 牛乳 豚肉 かつお節	赤 牛乳 さば 豚肉 みそ	赤 牛乳 さば 豚肉 みそ
黄 熱や力のもとになる食品	黄 伊賀米 大豆 油 ごま こんにやく	黄 伊賀米 小麦 油 こんにやく じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	黄 伊賀米 小麦 油 こんにやく 砂糖 油 ごま油	黄 伊賀米 小麦 砂糖 油 ごま油
緑 体の調子を整える食品	緑 しょうが ほうれん草 白菜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	緑 しょうが ほうれん草 白菜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	緑 きゅうり しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ
6 冬瓜は、夏が旬の野菜です。冬まで、保存できることから「冬瓜」と名づけられています。	7 今日は七夕です。天の川に見立てた七夕そうめん汁には、伊賀産のそうめんを使っています。	8 メロンは90%程度が水分で、カリウムが豊富です。カリウムは余分な塩分を排出する作用があります。	9 八宝菜の「八」は「多くの」という意味があります。野菜・豚肉・いか・うずら卵等たくさんの具材を使い、うまみが詰まっています。	10 7～9月のアスパラガスは夏芽といい、肉質がしっかりしてさっぱりした味わいです。
添えきんぴら 鯖の菜の花オイル焼き 白ご飯 冬瓜スープ	ポテトサラダ 鶏そぼろご飯 七夕そうめん汁	メロン コーン卵スープ キムチチャーハン	青のりビーンズ つば煮 麦ご飯 八宝菜	いがっこスマイル給食 伊賀豚とアスパラの和風パスタ いちごパウンドケーキ 減量コッペパン ツナサラダ
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g
赤 牛乳 さけ	赤 牛乳 鶏肉 豆腐	赤 牛乳 豚肉 鶏卵	赤 牛乳 豚肉 いか うずら卵 大豆 青のり	赤 牛乳 豚肉 ツナ
黄 伊賀米 パン粉 菜の花油 こんにやく 砂糖 ごま油 ごま でんぶん	黄 伊賀米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ そうめん	黄 伊賀米 小麦 油 ごま油 でんぶん	黄 伊賀米 小麦 油 でんぶん ごま油	黄 コッペパン 油 スパゲティ 砂糖
緑 にんにく ごぼう にんじん しょうが 冬瓜 白菜 ねぎ	緑 しょうが だけのこ にんじん きゅうり 玉ねぎ 生しいたけ 大根 ねぎ	緑 玉ねぎ キムチ ねぎ にんじん コーン 白菜 メロン	緑 にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ つば煮	緑 にんにく にんじん 玉ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり いちごジャム
13 チンゲン菜は、アブラナ科で白菜の仲間の中国野菜です。給食では伊賀産を使っています。トマトソースはフライにかけよう。	14 7/14は「ゼリーの日」です。原料のゼラチンがフランス料理によく使われることから、フランス革命を記念するパリ祭の日選ばれました。	15 オイスターは「牡蠣」のことです。牡蠣を塩漬けにし発酵させて作る「オイスターソース」は中華料理によく使われます。	16 青じそを細かく刻んでドレッシングを作っています。1学期最後の給食、楽しみましょう！	4/9 水曜日 ・カレーライス ・牛乳 ・コーンサラダ 1学期最後の給食はカレーです！今年度もよろしくお楽しみください！
チンゲン菜の磯辺和え トマトソース 白身魚フライ 白ご飯 ポテトスープ	中華コーンサラダ りんごゼリー なす入り麻婆豆腐	ツナともやしのごま酢和え ひじきのり 白ご飯 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め	いがっこスマイル給食 青じそドレッシングサラダ 伊賀牛カレーライス	
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	
赤 牛乳 メルルーサ きざみ肉 ウィナー	赤 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	赤 牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ ひじきのり	赤 牛乳 牛肉	
黄 伊賀米 小麦粉 でんぶん 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	黄 伊賀米 小麦 ラード 砂糖 油 でんぶん ごま油	黄 伊賀米 油 ごま油 砂糖 ごま	黄 伊賀米 小麦 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	
緑 玉ねぎ トマト水煮 チンゲン菜 キャベツ にんじん	緑 にんにく しょうが なす ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン りんごゼリー	緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ビーマン もやし きゅうり	緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 青じそ 福神漬け	



体の調子を整える！

野菜にはビタミン・ミネラルがたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物繊維も豊富です。



季節を感じる事ができる！

季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野菜の味を食べて知ろう！

7月は、きゅうり・冬瓜・コーン・メロン・アスパラガス・なす・ピーマン・青じそなど、夏の野菜や果物がたくさん登場します。旬の野菜や果物は、特に栄養価が高いです。しっかり食べて、暑く長い夏を乗り切りましょう☆

たくさん食べても太りません！

野菜をたくさん食べて健康づくり！肉などのおかずの2倍くらいの量が目安です。サラダだけでなく、ゆでたり炒めたりすると、たくさん食べられます。



緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色など色がとても豊富な食べ物です。また色の色素には健康づくりに役立つ機能も期待されています。

料理の彩りが豊かになる！

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。

2026 7月 いがっこ給食センター夢だより

いよいよ夏本番です。暑さが厳しくなるこの時期は、こまめな水分補給と、朝食を含めた規則正しい食生活が熱中症予防につながります。もうすぐ始まる夏休みも生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



地元食材

<伊賀産>



伊賀米コシヒカリ・牛肉
豚肉（マル）・鶏卵・生しいたけ
菜の花油・じゃがいも・ねぎ
チンゲン菜・アスパラガス
なす・そうめん・きゅうり

そうめんは、伊賀産小麦粉「タマイズミ」を50%使用し、伊賀市で製造されています。

<三重県産>

豚肉・鶏肉・牛乳・大豆
小麦粉（アヤヒカリ）・豆腐
たけのこ水煮
もやし・ひじきのり

*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。



・7月2日（木）

「伊賀豚とじゃがいものうま煮」
脂のりのよい伊賀豚を使用。

・7月10日（金）

「伊賀豚とアスパラの和風パスタ」
伊賀豚と伊賀産アスパラガスを使用

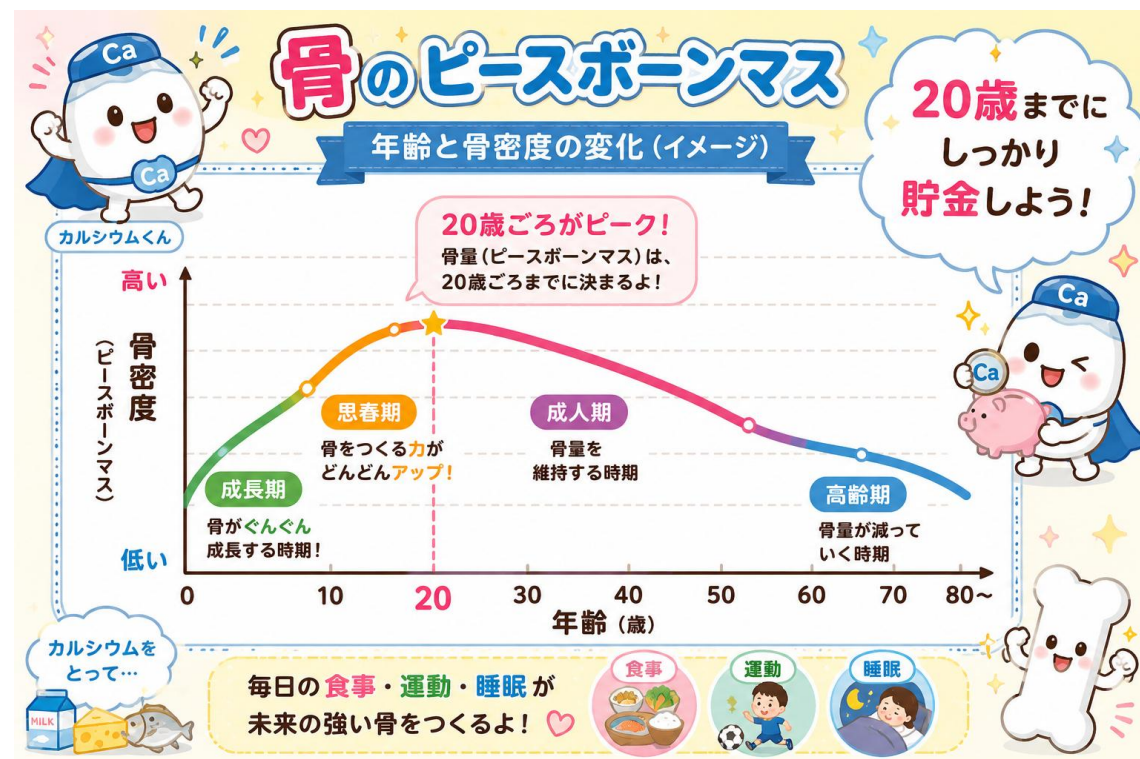
・7月16日（木）

「伊賀牛カレーライス」
伊賀牛をたっぷり使った絶品カレー★

牛乳を毎日飲もう！

給食の牛乳は、カルシウム摂取のために必要不可欠なものです。未来に強い骨を作るために、今しっかりカルシウムをとることが必要です。事情により、牛乳が飲めない人は、飲用牛乳停止届を出すことも可能です。その場合は、各学校へご連絡ください。

また、夏休みに入ってもしっかりカルシウムの多い食事を心がけましょう☆



カルシウムの多いおすすめ食品

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくり、健康維持に欠かせない栄養素です。毎日の食事に取り入れましょう！

牛乳	ヨーグルト	チーズ	小魚（煮干し・しらす干しなど）	大豆製品（豆腐）
カルシウム 約227mg (コップ1杯 200mlあたり)	カルシウム 約120mg (100gあたり)	カルシウム 約126mg (1切れ 20gあたり)	カルシウム 約221mg (20gあたり)	カルシウム 約120mg (1/3丁 約100gあたり)
小松菜	ひじき	ごま（いりごま）	干しえび	切り干し大根
カルシウム 約170mg (1/2束 約100gあたり・ゆで)	カルシウム 約140mg (10gあたり・水戻し後)	カルシウム 約90mg (大さじ1 約9gあたり)	カルシウム 約710mg (10gあたり)	カルシウム 約126mg (10gあたり・戻し後)

※含有量は目安です。食品や調理方法によって異なります。

ポイント

▶ ビタミンD（きのこ類・魚など）やビタミンK（納豆・緑黄色野菜など）と一緒にとると、カルシウムの吸収や骨への定着を助けてくれます！

あわせてとりたい食材の例

きのこ類
魚（さけ・いわしなど）
納豆
緑黄色野菜（ほうれん草・ブロッコリーなど）