



令和8年度 7月分献立予定表



— 中学校 —

*三朝中学校ホームページ「食育」で、
”日々の給食”を発信しています。
給食がご家庭まで届いたらうれしいです！



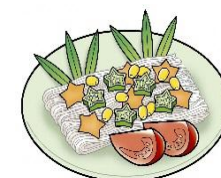
7月の行事と行事食

7月7日 たなばた **七夕**

★ 6～10日 ほしぞらまい **星空舞ご飯** ★

鳥取県から生まれた米の新品種『星空舞』は、
星のように輝くお米です。
炊きあがりのツヤが美しく、粒感があり、
はね返る食感が特徴です。

★ 7日 たなばた **七夕そうめん汁** ★



七夕には行事食としてそうめんを食べる
風習があります。これは、そうめんの原型と
なった「索餅」(さくべい)という小麦粉を
練って縄のようにねじってゆでたものが、
七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

夏野菜を食べよう！



ピーマン



なす



きゅうり

☆水分たっぷりで
歯ざわりがよく、
食欲を増進させます。



えだまめ

☆疲労回復、
夏バテ予防に役立つ
ビタミンB1が豊富です。



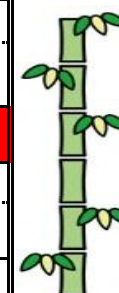
トマト

☆日焼けした肌の調子を
整え、ストレスを和らげ
る
ビタミンCが豊富です。



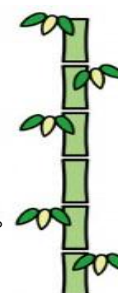
オクラ

☆ぬるぬるする部分には、
おなかの調子をよくする
働きがあります。



＜今月のきらりの日献立＞
手作りあご天

山陰や九州の一部では、「とびうお」のことを
「あご」と呼びます。初夏から夏が旬の白身魚で、
あごが店先に並ぶと、夏が来たことを感じますね。
あごのすり身を使って作る「あご天」は、
鳥取県中部でよく食べられている料理です。



三朝町調理センター 勝久

日	曜	献立名				あかの仲間(血や肉・骨をつくる)				みどりの仲間(体の調子をよくする)				きいろの仲間(エネルギーとなる)				家庭で とりたい 食べもの	熱量 Kcal
						1群		2群		3群		4群		5群		6群			
						魚・肉・卵	豆類	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	穀類	いも類	砂糖類	油脂類			
1	水	ご飯	牛乳	なすとピーマンの鶏そぼろ パンサンスー ワントンスープ		鶏肉 豚肉	厚揚げ	牛乳	くきわかめ	ピーマン にんじん 小松菜	なす、たまねぎ にんにく、しょうが 白ねぎ、もやし きゅうり、キャベツ		米 ワントンの皮	でんぱん 春雨	砂糖	ごま油	果物類	691 25.6	
2	木	コッパパン	牛乳	はまちのカレーパン粉焼き コーンポテト ABCスープ		はまち 鶏肉		牛乳 チーズ		パセリ にんじん ほうれん草	コーン、たまねぎ キャベツ		パン パン粉 マカロニ	じゃがいも		ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	豆類 海藻類 果物類	779 32.6	
3	金	三色丼	牛乳	たくあん和え たまねぎのみそ汁	梨ゼリー	鶏肉 卵	豆腐	牛乳	わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ、きゅうり たくあん、たまねぎ えのきたけ、白ねぎ	梨	米		砂糖	ごま油 油	いも類	740 31.3	
ご飯をね たくさん食べて 成長しよう (給食標語)																			
6	月	★ 星空舞 ご飯	牛乳	あごフライ じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁		あご 豚肉	厚揚げ	牛乳		にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ 白ねぎ		米 小麦粉 パン粉	じゃがいも こんにゃく	砂糖	油	海藻類 果物類	731 31.7	
7	火	★ ちらし寿司 (星空舞)	牛乳	ほうれん草の白和え 七夕そうめん汁	★ スイカ	鶏肉 かまぼこ	豆腐	牛乳	のり	ほうれん草 にんじん オクラ	たけのこ、れんこん かんぴょう、しいたけ えだまめ、たくあん しょうが、しめじ、たまねぎ	★ スイカ	米 そうめん	こんにゃく	砂糖	油 ごま		702 25.5	
8	水	★ 星空舞 ご飯	牛乳	豚肉のみそ炒め 即席漬け 豆腐のすまし汁		豚肉 かまぼこ	豆腐	牛乳	塩昆布	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ つぼ漬け、白ねぎ		米	でんぱん	砂糖	油	果物類	646 27.5	
9	木	★ コッパパン	牛乳	なすとポテトのミートグラタン 海そうサラダ コーンポタージュ		牛肉 豚肉		牛乳 チーズ	わかめ 昆布 とさかのり	パプリカ にんじん ほうれん草	にんにく、たまねぎ、なす キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン		パン	じゃがいも	砂糖	油	豆類 果物類	757 28.5	
10	金	★ 星空舞 ご飯	牛乳	照り焼きチキン コールスローサラダ 夏野菜カレー		鶏肉 豚肉		牛乳		にんじん トマト	しょうが、キャベツ きゅうり、コーン にんにく、たまねぎ、なす	りんご	米		砂糖	油	豆類 海藻類 いも類	781 30.1	
給食は がんばるみんなの エネルギー (給食標語)																			
13	月	ご飯	牛乳	鶏ささみのレモン揚げ クリーミーポテト炒め 三朝野菜のスープ		鶏肉 ベーコン		牛乳 生クリーム チーズ		パセリ	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ なす、白ねぎ	レモン	米	でんぱん じゃがいも	砂糖	油 オリーブ油	豆類 海藻類	778 32.4	
14	火	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 豆乳入りみそ汁		豚肉 鶏肉	豆腐 三朝神倉豆乳	牛乳	わかめ	にんじん	しょうが、きゅうり キャベツ、たまねぎ しめじ、白ねぎ		米		砂糖	ごま	果物類 いも類	729 32.9	
15	水	ご飯	牛乳	さばの照り焼き のり酢和え ピリ辛肉じゃが		さば 豚肉		牛乳	のり	小松菜 にんじん	しょうが、キャベツ もやし、たまねぎ 白菜キムチ、えだまめ		米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	ごま 油	豆類 果物類	766 34.5	
16	木	コッパパン	牛乳	タンドリーチキン トマトときゅうりのサラダ 米粉マカロニのスープ	★ トマト	鶏肉		牛乳 ヨーグルト	わかめ	トマト にんじん	にんにく、たまねぎ きゅうり、キャベツ 白ねぎ	レモン	パン 米粉		砂糖	油	豆類 いも類	675 27.2	
17	金	ご飯	牛乳	手作りあご天 三朝神倉大豆とひじきの煮付け なすのそぼろみそ汁	★ 食育の日	あご かます さつま揚げ 鶏肉	三朝神倉大豆	牛乳	ひじき	にんじん	たまねぎ、しょうが えだまめ、なす 白ねぎ		米	こんにゃく でんぱん	砂糖	油 ごま油	果物類	690 30.4	
給食だ 手と手を合わせて いただきます (給食標語)																			
21	火	ご飯	牛乳	チヂミ チャプチェ 湯葉のすまし汁		鶏肉 豚肉 牛肉	豆腐 湯葉	牛乳	わかめ	ねぎ、にんじん パプリカ にら	たまねぎ 白ねぎ		米 米粉	春雨	砂糖	油 ごま油	果物類	681 20.9	
22	水	ミニ とうふパン	牛乳	焼きそば えだまめサラダ トマトのスープ		豚肉 まぐろ 鶏肉	豆腐	牛乳	青のり	にんじん ピーマン、トマト ほうれん草	たまねぎ、キャベツ えだまめ、コーン えのきたけ	レモン	パン 焼きそばめん		砂糖	油	いも類	667 30.6	
23	木	コッパパン	牛乳	白身魚のハーブ焼き マカロニサラダ ふわふわ卵スープ	いちご ジャム	メルルーサ 鶏肉 卵		牛乳		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、コーン たまねぎ	いちご	パン マカロニ パン粉		砂糖	オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ	豆類 海藻類 いも類	705 30.8	