令和８年7・８月分　中　学　校　給　食　献　立　表　**市内全校統一の献立表となっていますので、各校の給食実施日については学校の行事予定をご確認ください。**

大東市教育委員会
TEL８７０－９１０２

新献立

7月
3日(金)　キムタクチャーハン
15日(水)　鯖の韓国煮
8月
27日(木)　キーマカレーペースト

今月の
月替わりカレー

7月
10日(金)　枝豆コーンカレー

七夕献立

七夕は、織姫と彦星が年に一度だけ天の川で会えるという中国由来の伝説をもとにした行事です。日本では7月7日に行われ、短冊に願い事を書いて笹に飾ります。地域によっては祭りや花火大会も開かれ、星空を眺めながら願いを込める風習があります。子どもから大人まで親しまれる、夏を代表する伝統行事の一つです。

７日(火)の献立には、「星形ハンバーグBBQソース」と「七夕ゼリー」が登場します。お楽しみに！

1日(水)　エネルギー　726 kcal　たんぱく質27.3ｇ　塩分1.9ｇ

白ごはん
精白米　100

豆腐のチャンプル
豚肉　30
冷凍とうふ　70
にんじん　16
たまねぎ　33
チンゲン菜　22
マロニー　6
粉かつお　0.2
米ぬか油　0.5
しお　0.3
こしょう　0.02
こいくちしょうゆ　3
みりん　1

茎わかめ入りきんぴら
牛肉　10
細ぎりくきわかめ（冷凍）　10
いとこんにゃく　10
にんじん　6
ささがきごぼう　15
米ぬか油　0.5
さとう　2.5
こいくちしょうゆ　2.5
みりん　1
さけ　1
水　2

じゃが枝豆
じゃがいも　44
むき枝豆　4
パセリ　0.2
しお　0.16
こしょう　0.01

ふりかけ
ふりかけ　1袋

7月の玉ねぎはすべて大東市産だよ！

☆牛乳　1本

2日(木)　エネルギー　872 kcal　たんぱく質34.9ｇ　塩分3.0ｇ

☆コッペパン
☆コッペパン（小麦・乳）　1コ

スパゲティミートソース
合挽肉　30
☆スパゲティ(小麦)　20
にんじん　11
たまねぎ　45
にんにく　0.4
土しょうが　0.8
米ぬか油　1
しお　0.2
こしょう　0.04
トマトケチャップ　13
ウスターソース　4

チキンナゲット
☆チキンナゲット（小麦）　2コ
米ぬか油　4

小松菜のサラダ
ハム　10
こまつな　33
キャベツ　13
こいくちしょうゆ　0.6
洋からし　0.01
米ぬか油　0.2

いちごジャム
いちごジャム　1袋

☆牛乳　1本

3日(金)　エネルギー　722 kcal　たんぱく質35.1ｇ　塩分3.1ｇ

白ごはん
精白米　100

あじのしょうがあん
まあじ(焼き)　1切
米ぬか油　0.2
土しょうが　1.5
うすくちしょうゆ　2
こいくちしょうゆ　2
さとう　3
かたくり粉　1
水　10

チンゲン菜の炒め物
ベーコン　10
チンゲン菜　36
キャベツ　30
にんじん　6
しお　0.1
こしょう　0.02
さとう　0.35
うすくちしょうゆ　1.2

キムタクチャーハン
ごはんに混ぜて食べて下さい。
豚ひき肉　16
にんじん　12
白菜キムチ　24
たくあん（刻み）　16
青ねぎ　4
米ぬか油　0.5
こいくちしょうゆ　2.4
☆ごま油　0.5
☆テンメンジャン(ごま)　1

☆牛乳　1本

6日(月)　エネルギー　786 kcal　たんぱく質30.7ｇ　塩分1.5ｇ

白ごはん
精白米　100

鶏肉の唐揚げ
鶏肉（皮つき）　3コ
土しょうが　1
にんにく　0.5
こいくちしょうゆ　2
かたくり粉　10
米ぬか油　7.5

佃煮ふりかけ
細切りこんぶ　1.3
水　11
しらす干し　2.6
かつお節　1.3
みりん　1.6
さとう　2.6
こいくちしょうゆ　1.8
す　0.9

おひたし
ほうれんそう　23
はくさい　50
さとう　0.5
みりん　1
うすくちしょうゆ　2

☆牛乳　1本

7日(火)　エネルギー　741 kcal　たんぱく質25.6ｇ　塩分2.0ｇ

白ごはん
精白米　100

七夕献立

星形ハンバーグBBQソース
星型ハンバーグ（鶏豚）　1コ
米ぬか油　0.2
たまねぎ　12
米ぬか油　0.1
トンカツソース　5
トマトケチャップ　5
水　6

小松菜としめじの炒め物
こまつな　44
しめじ　13
にんじん　5
米ぬか油　0.3
しお　0.1
こしょう　0.02
こいくちしょうゆ　2

ごぼうサラダ
まぐろオイル漬　15
ささがきごぼう　20
にんじん　6
和風ドレッシング　8

七夕ゼリー
七夕ゼリー　1コ

☆牛乳　1本

8日(水)　エネルギー　723 kcal　たんぱく質27.6ｇ　塩分2.1ｇ

白ごはん
精白米　100

関東煮
皮なし鶏肉　20
平天　15
じゃがいも　55
板こんにゃく　20
にんじん　22
さとう　3.7
こいくちしょうゆ　4.5
けずりぶし　0.5
水　50
ミニミニがんも　15
さとう　1.2
こいくちしょうゆ　1.5
水　30

白菜のおかか
はくさい　43
チンゲン菜　11
こいくちしょうゆ　0.6
うすくちしょうゆ　0.8
かつお節　0.2

味噌まんじゅう
☆ねぎみそまんじゅう（小麦）　1コ
米ぬか油　2.5

☆牛乳　1本

9日(木)　エネルギー　830 kcal　たんぱく質37.2ｇ　塩分2.7ｇ

☆紫いもパン
☆紫いもパン（小麦・乳）　1コ

炒めビーフン
豚肉　25
ビーフン　10
キャベツ　59
にんじん　11
たまねぎ　22
青ねぎ　3
米ぬか油　1
しお　0.1
こしょう　0.03
うすくちしょうゆ　3
ボーンストック　2

じゃがいものツナ和え
まぐろオイル漬　7
じゃがいも　55
パセリ　0.2
米ぬか油　0.2
しお　0.1
こしょう　0.01
こいくちしょうゆ　0.8

ミルメーク
ミルメーク（ココア）　1袋

鶏肉の香草焼き
皮なし鶏肉　2コ
にんにく　0.3
コリアンダー　0.06
こいくちしょうゆ　2
さとう　0.6
こしょう　0.01
米ぬか油　0.2

☆牛乳　1本

10日(金)　エネルギー　838 kcal　たんぱく質26.4ｇ　塩分2.6g

白ごはん
精白米　100

食缶の日

白身魚フライ
☆白身魚フライ（小麦）　1コ
米ぬか油　4

枝豆コーンカレー
豚肉　20
むき枝豆　10
ホールコーン　15
たまねぎ　38
にんじん　10
にんにく　0.5
土しょうが　0.5
米ぬか油　0.5
しお　0.15
こしょう　0.03
カレー粉　0.13
ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ　13
水　95

かぼちゃサラダ
かぼちゃ　50
たまねぎ　22
米ぬか油　0.2
しお　0.1
こしょう　0.02
ノンエッグマヨ　7

ベーコンとピーマンソテー
ベーコン　5
キャベツ　40
ピーマン　11
しお　0.2
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　0.5

☆牛乳　1本

13日(月)　エネルギー　731 kcal　たんぱく質30.1ｇ　塩分3.2ｇ

菜めし
精白米　100
菜めし　2.86

豚肉のすき焼き風
豚肉　40
さけ　0.5
いとこんにゃく　20
☆角ふ（小麦）　2
はくさい　50
たまねぎ　50
にんじん　16
青ねぎ　5
米ぬか油　0.5
さとう　3.8
こいくちしょうゆ　5.5
けずりぶし　0.5
水　8
冷凍焼き豆腐　25
さとう　0.8
こいくちしょうゆ　0.8
水　5
こまつな　40
にんにく　0.5
土しょうが　0.5
米ぬか油　0.2
しお　0.1
さとう　1
こいくちしょうゆ　2

挽肉と小松菜のにんにく炒め
鶏挽肉　15
さけ　0.5

にんじんしらす
しらす干し　4
にんじん　24
米ぬか油　0.2
かつお節　0.4
みりん　0.8
さけ　0.64
うすくちしょうゆ　1.2
☆白ごま　0.4
☆ごま油　0.16

☆牛乳　1本

14日(火)　エネルギー　843 kcal　たんぱく質31.8ｇ　塩分2.8ｇ

☆コッペパン
☆コッペパン（小麦・乳）　1コ

バジルチキンの洋風煮
皮なし鶏肉　30
しお　0.2
こしょう　0.01
バジルペースト　1
ウインナー　10
だいこん　55
たまねぎ　44
にんじん　22
しめじ　8
にんにく　0.5
土しょうが　0.5
オリーブ油　0.5
しお　0.4
こしょう　0.02
チキンブイヨン（袋）　5
水　10

チンゲン菜のサラダ
ハム　10
チンゲン菜　33
キャベツ　13
こいくちしょうゆ　0.6
洋からし　0.01
米ぬか油　0.2

チョコレートクリーム
☆チョコレートクリーム（乳）　1袋

ポテトコロッケ
☆ポテトコロッケ（小麦）　1コ
米ぬか油　5

☆牛乳　1本

15日(水)　エネルギー　806 kcal　たんぱく質35.3ｇ　塩分2.0ｇ

白ごはん
精白米　100

鯖の韓国煮
さば素焼き　1切
米ぬか油　0.2
にんにく　1
さとう　2
みりん　4.5
こいくちしょうゆ　3
さけ　4
みそ　4
トウバンジャン　0.3
☆白ごま　1.5
水　10
しお　0.15
こしょう　0.02

切干の和え物
うすあげ　4
切干しだいこん　4
にんじん　9
こまつな　18
うすくちしょうゆ　2.4
さとう　0.8
さけ　0.4
みりん　0.4

豚バラとキャベツの塩だれ炒め
豚ばら肉　30
しお　0.1
こしょう　0.02
にんにく　0.1
キャベツ　40
米ぬか油　0.2
さけ　1
とりがらスープ　2

☆牛乳　1本

16日(木)　エネルギー　746 kcal　たんぱく質29.4ｇ　塩分1.9ｇ

白ごはん
精白米　100

八宝菜
豚肉　20
はくさい　55
にんじん　11
たまねぎ　33
もやし　22
たけのこ水煮　10
干ししいたけ　0.5
土しょうが　0.4
米ぬか油　1
しお　0.2
こしょう　0.03
さけ　0.5
うすくちしょうゆ　1.5
こいくちしょうゆ　1.5
かたくり粉　1.5
ポークブイヨン（缶）　3
水　10
☆うずら卵　20
こいくちしょうゆ　1.3
水　7.5

米粉ささみカツ
米粉ささみカツ　1コ
米ぬか油　4

ツナひじきふりかけ
まぐろオイル漬　15
芽ひじき　1
土しょうが　0.5
さけ　0.5
さとう　1.4
みりん　0.7
こいくちしょうゆ　2.2

☆牛乳　1本

ミルメーク

ミルメークは、牛乳に混ぜて飲むための粉末や液体タイプの調味料で、日本の学校給食で広く親しまれてきた食品です。1960年代に「牛乳をもっとおいしく飲んでもらいたい」という目的で開発されました。コーヒー味が代表的ですが、いちご味やココア味、メロン味などさまざまな種類があります。給食の時間に牛乳へ入れて混ぜる楽しさから、多くの人に懐かしい思い出として語られています。現在では家庭用商品も販売され、子どもから大人まで人気があります。

９日(木)には、ミルメーク(ココア味)が登場します。牛乳と一緒に飲みましょう。

地産地消

地元で生産された農作物を地元で消費することを地産地消といいます。特に今、SDGｓに貢献できるという点で地産地消が注目されています。地産地消が行われることで飛行機やトラックなどで運搬する際の費用やCO2の排出量を減らすことができます。

７月の給食では、大東市の専業農家である橋本ファミリーファームさんがつくってくださった玉ねぎを使用します。農薬を少なくして丹精込めて作ってくださった玉ねぎです。味わって食べてくださいね。

キーマカレーペースト

キーマカレーは、ひき肉を使って作るカレーで、「キーマ」という言葉には「細かく切った肉」という意味があります。ひき肉のほかに、たまねぎやにんじん、大豆などを加えることもあり、さまざまな食材をおいしく食べることができます。スパイスの香りには食欲を高めるはたらきもあります。暑い季節でもしっかり食べて元気に過ごしたいですね。

8月２７日(木)には、キーマカレーペーストが登場します。コッペパンにはさんで食べてくださいね。

8月 27日(木)　エネルギー　782 kcal　たんぱく質32.1ｇ　塩分3.2ｇ

☆コッペパン
☆コッペパン（小麦・乳）　1コ

キーマカレーペーストとキャベツソテー、スライスチーズをはさんで食べて下さい。

ベーじゃが
ベーコン　20
じゃがいも　65
たまねぎ　55
にんじん　22
しお　0.3
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　0.5
ポークブイヨン(袋)　4
水　30

キーマカレーペースト
合挽肉　13
ひきわり大豆　13
たまねぎ　23
にんじん　17
ピーマン　5
なす　4
米ぬか油　0.5
コンソメ（粉末）　1
カレー粉　0.4
トマトケチャップ　1
ウスターソース　0.5
しお　0.1

キャベツソテー
キャベツ　58
米ぬか油　0.2
しお　0.2
こしょう　0.02

スライスチーズ
☆スライスチーズ（乳）　1枚

☆牛乳　1本

28日(金)　エネルギー　772 kcal　たんぱく質31.2ｇ　塩分2.7ｇ

わかめごはん
精白米　100
炊き込みわかめ　2.7

食缶の日

豚肉のしょうが炒め
豚肉　72
たまねぎ　72
米ぬか油　0.5
土しょうが　2.4
さとう　2.4
こいくちしょうゆ　4.2
さけ　1

じゃがきんぴら
じゃがいも　44
にんじん　5
米ぬか油　0.2
さとう　0.8
こいくちしょうゆ　2

もやしのかつお和え
こまつな　26
太もやし　33
にんじん　8
かつお節　0.5
こいくちしょうゆ　2

冷凍みかん
冷凍みかん　1コ

☆牛乳　1本

31日(月)　エネルギー　818 kcal　たんぱく質28.2ｇ　塩分2.2ｇ

白ごはん
精白米　100

チャプチェ
合挽肉　35
土しょうが　0.5
にんにく　0.2
マロニー　10
にんじん　15
たけのこ水煮　10
たまねぎ　22
干ししいたけ　0.6
にら　7
米ぬか油　0.5
しお　0.4
こしょう　0.02
さとう　2.8
さけ　1.2
こいくちしょうゆ　5

青菜の油炒め
うすあげ　2
チンゲン菜　22
はくさい　33
米ぬか油　0.2
さとう　0.8
こいくちしょうゆ　1.8

ちくわの天ぷら
ちくわ（本）　2コ
☆小麦粉　6
水　7.5
米ぬか油　2.5

ヨーグルト
☆ヨーグルト（プラス）（乳）　1コ

☆牛乳　1本

【給食献立表の見方】
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と１人分の分量(ｇ)です。
②🥄のマークの日は、スプーンも持参してください。
③🥣のマークの日は食缶のおかずがつきます。
④食品名に☆印があるのは、大東市の５大アレルゲン（卵、乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油）です。
※ただし、中学校ではえびの使用はありません。

『加工食品のアレルゲンの記載について』
①加工食品の食品名の後に(　)で記載しています。
【例】パン(小麦・乳)
②加工食品に使用されている原材料については、前月26日以降にホームページで確認することができます。『大東市　中学校給食』で検索いただくか、右記のQRコードを読み取ってご確認ください。

大東市教育委員会
中学校給食ホームページ

☆令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費についても市が全額負担し、生徒にかかる学校給食を無償で提供**しています。
☆気象状況やインフルエンザ等による学級閉鎖などの影響で、食材または献立の一部が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。