

2026年度 7月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	からだ つく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える みどりのグループ	〈7月のテーマ〉 あつさにまけない しょくじをしよう
1 水	ごはん		こめ		〈うましおメニュー〉 サラダは、海苔の風味やマヨネーズのkokoro で、塩分ひかえめでもおいしく食べられます。 
	レタススープ	ポークウィンナー	はるさめ	にんじん、もやし、レタス	
	太刀魚フライ	たちうお	パンこ、こむぎこ、あぶら		
	のりマヨサラダ	ツナ、のり	マヨネーズ ふうト レッシング	きりぼしだいこん、コーン、キャベツ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
2 木	わかめごはん	わかめ	こめ		あさ朝ごはんは何を食べましたか？ 朝ごはん で栄養と水分をじゅうぶんにとっておくと、熱 中症の予防にとっても役立ちます。 
	つみれ汁	さかなとごぼうのだんご	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ	
	千草焼き	ぶたにく、とうふ、おから、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
3 金	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ		給食は、熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに届くように、時間を計算して作っています。4時間目が終わったら、すばやく準備をして「いただきます」をしましょう。 
	麻婆豆腐	ぶたにく、みそ、だいずミート、とうふ	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、にら	
	中華酢の物	かにふうみかまぼこ	マロニー、さとう、ごまあぶら、ごま	きゅうり、キャベツ	
	桃ゼリー		ももゼリー		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
6 月	ごはん		こめ		今週は大分県や九重町のものをたくさん使います。厚揚げは恵良の矢野豆腐さんのもの、もやしは日田の「名水美人」です。 
	厚揚げとみそ汁のそぼろ煮	とりにく、だいずミート、あつあげ	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼう、はくさい、いんげん	
	もやしの香味炒め	しらすばし、かつおぶし	あぶら、さとう、ごまあぶら	あかピーマン、もやし、こまつな	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
7 火	少なめしそじゃごはん	しらすばし	こめ、むぎ		〈カミカミメニュー〉 うどんやサラダがやわらかい分、ごはんをよくかんで食べましょう。しそとしらすばしの風味をよく味わうことができます。 
	五目うどん	とりにく、かまぼこ	うどん	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	
	かぼちゃと枝豆のサラダ	ツナ、しろいんげんまめ	マヨネーズ ふうト レッシング	かぼちゃ、えだまめ	
	天の川ゼリー		あまのがわゼリー (レモン、りんご)		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
8 水	ごはん		こめ		〈ミヤちゃんデー〉 フライの魚は、大分県で水揚げされた「ニベ」。春から初夏にかけておいしい魚です。きゅうりも今からがおいしい野菜。季節の食べ物を楽しみましょう。 
	みそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	
	ニベフライ	ニベ	パンこ、こむぎこ、あぶら		
	きゅうりの中華漬け		さとう、ごまあぶら、ごま	きゅうり	
	ソース				
	牛乳	ぎゅうにゅう			
9 木	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ		〈地産地消夏野菜カレー〉 九重で育てられた夢ポークや野菜を使ったカレーです。パプリカの彩りで、見た目もおいしいカレーにします。 
	夢ポークのカラフルカレー	ぶたにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、きいろピーマン	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん、りんご、もも	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
10 金	ごはん		こめ		〈おおいた和牛の日〉 豊後牛の中でも特に立派なものがおおいた和牛。ごはんにのせて、味わっていただきます。 
	おおいた和牛の牛丼	ぎゅうにく、ちくわ、たまご	あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、ねぎ	
	中華風野菜炒め	ベーコン	あぶら、はるさめ、ごまあぶら	たけのこ、キャベツ、もやし、にら	
	牛乳	ぎゅうにゅう			

日	献立名	からだづく おもに体を作る あかのグループ	おもにE補給になる きいろのグループ	からだちょうし おもに体の調子を整える みどりのグループ	〈7月のテーマ〉 あつさにまけない しょくじをしよう
13月	ごはん		こめ		うめぼし、かぼす、レモンなどを思い浮かべ るとだ液が出てきます。これは、酸から菌を 守ろうとする仕組み。人の体はよくできて いますね。 
	じゃが豚梅煮	ぶたにく、あつあげ	あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、うめぼし、いんげん	
	さんま 秋刀魚の かぼすレモン煮	さんま	さとう	かぼす、レモン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
14火	コッペパン		コッペパン		サラダに入っている、透明のプチプチした ものは「プチマリン」といって、海藻から作 られたものです。サラダには、ほかにも海 ものが2つ入っています。何かわかりま すか？ 
	チキンの トマトビーンズ煮込み	とりにく、だいず、 いんげんまめ	あぶら、じゃがいも、 こめこ、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、トマト、 あかピーマン、 きいろピーマン、ピーマン	
	うみめ 海の恵みサラダ	ツナ、ひじき、プチマリン	さとう、ごまあぶら、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	
	メープルジャム		メープルジャム		
	牛乳	ぎゅうにゅう			
15水	ごはん		こめ		〈カミカミメニュー〉 キャベツなどの野菜に多い食物せんい。よ くかんで食べると、食物せんいが歯ブラシ のような役目をして、歯をきれいにしてくれ ます。 
	とうにゅうしる 豆乳みそ汁	あぶらあげ、わかめ、 とうにゅう、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ	
	あかうお 赤魚のごまだれ	あかうお	あぶら、でんぶ、 さとう、ごま		
	キャベツの昆布あえ	ちりめん、こんぶ	わふうドレッシング	キャベツ、もやし	
16木	すくなめごはん		こめ		〈うましおメニュー〉 明日は終業式。たのしい夏休みがはじまり ます。休み中も、1日3食食べて体の成長 につなげましょう。お昼ごはんの調理に チャレンジするのもおすすめです。 
	や 焼きそば	ぶたにく、ちくわ、 ゼラチン、あおのり	あぶら、やきそば	たまねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、ねぎ	
	うま塩ひじき	だいず、ひじき、ツナ	あぶら、さとう	にんじん、いんげん	
	れいとう 冷凍みかん			みかん	
	牛乳	ぎゅうにゅう			

ビタミンチャージで元気な夏を！

ストレスに勝つ！ ① ビタミンC

厳しい暑さは体にとって大きなストレス。体がストレス
と戦う時に、ビタミンCをたくさん使います。



糖質を燃やす！ ② ビタミンB1

暑い時期は、そうめんだけの食事やアイスやジュースなど
のおやつで糖質を多くとりがち。糖質をエネルギーとして
燃やすには、ビタミンB1の手助けが必要です。



かぼちゃと枝豆のサラダ

ざいりよう (材料) (5～6人分)

- ツナ ・・・ 50g
- かぼちゃ ・・・ 400g
- 冷凍枝豆 ・・・ 50g
- マヨネーズ ・・・ 80g
- 酢 ・・・ 小さじ1
- 塩・こしょう ・・・ 少々

- ① かぼちゃは約2cm角に切る。
耐熱容器に入れてラップ等をして
電子レンジにかけてやわらかくし、
冷ます。
- ② 汁気を切ったツナ、枝豆、マヨネーズ、
酢、塩、こしょうを加えて和える。

2026年度 7月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	からだ つく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 29品目	〈7月のテーマ〉 あつさにまけない しょくじをしよう
1 水	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 サラダは、海苔の風味やマヨネーズのコクで、塩分ひかえめでもおいしく食べられます。 
	レタススープ	ポークウィンナー	はるさめ	にんじん,もやし,レタス	牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	太刀魚フライ たちうお	たちうお	パンこ,こむぎこ,あぶら		小麦 大豆	
	のりマヨサラダ	ツナ,のり	マヨネーズ ふうど レッシグ	きりぼしだいこん,コーン,キャベツ	大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
2 木	わかめごはん	わかめ	こめ			朝ごはんは何を食べましたか?朝ごはんでは栄養と水分を十分とっておくと、熱中症の予防にとでも役立ちます。 
	つみれ汁 じる	さかなとごぼうのだんご	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ	小麦 大豆	
	千草焼き ちぐさや	ぶたにく,とうふ,おから,たまご	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ	小麦 卵 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
3 金	麦ごはん むぎ		こめ,むぎ			給食は、熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに届くように、時間を計算して作っています。4時間目が終わったら、すばやく準備をして「いただきます」をしましょう。
	麻婆豆腐 まーぼーどうふ	ぶたにく,みそ,だいずミート,とうふ	あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,なす,にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	中華酢の物 す もの	かにふうみかまぼこ	マロニー,さとう,ごまあぶら,ごま	きゅうり,キャベツ	小麦 大豆 ごま	
	桃ゼリー もも		ももゼリー		もも	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
6 月	ごはん		こめ			今週は大分県や九重町のをたくさん使います。厚揚げは恵良の矢野豆腐さんのもの、もやしは日田の「名水美人」です。
	厚揚げときんぎょのそぼろ煮 あつあ	とりにく,だいずミート,あつあげ	あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,ごぼう,はくさい,いんげん	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
	もやしの香味炒め こうみいた	しらすぼし,かつおぶし	あぶら,さとう,ごまあぶら	あかピーマン,もやし,こまつな	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
7 火	すくなめしそじゃごはん すく	しらすぼし	こめ,むぎ			〈カミカミメニュー〉 うどんやサラダがやわらかい分、ごはんをよくかんで食べましょう。しそとしらすぼしの風味をよく味わうことができます。 
	五目うどん ごもく	とりにく,かまぼこ	うどん	たまねぎ,ごぼう,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	かぼちゃと枝豆のサラダ えだまめ	ツナ,しろいんげんまめ	マヨネーズ ふうど レッシグ	かぼちゃ,えだまめ	大豆	
	あまの川ゼリー あま がわ		あまのがわゼリー (レモン,りんご)		りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
8 水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 フライの魚は、大分県で水揚げされた「ニベ」。春から初夏にかけておいしい魚です。きゅうりも今からがおいしい野菜。季節の食べ物を楽しみましょう。 
	みそ汁 しる	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ニベフライ	ニベ	パンこ,こむぎこ,あぶら		小麦 大豆	
	きゅうりの中華漬け ちゅうか づ		さとう,ごまあぶら,ごま	きゅうり	小麦 大豆 ごま	
	ソース				小麦 大豆 豚肉 リンゴ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
9 木	麦ごはん むぎ		こめ,むぎ			〈地産地消夏野菜カレー〉 九重で育てられた夢ポークや野菜を使ったカレーです。パプリカの彩りで、見た目もおいしいカレーにします。 
	夢ポークのカラフルカレー ゆめ	ぶたにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,あかピーマン,きいろピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん,りんご,もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
10 金	ごはん		こめ			〈おおいと和牛の日〉 豊後牛の中でも特に立派なものがおおいと和牛。ごはんのせて、味わっていただきます。
	おおいと和牛の牛丼 わぎゅう きゅうどん	ぎゅうにく,ちくわ,たまご	あぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ,ごんにやく,にんじん,ねぎ	小麦 卵 牛肉 大豆	
	中華野菜炒め ちゅうかふう やさい	ベーコン	あぶら,はるさめ,ごまあぶら	たけのこ,キャベツ,もやし,にら	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにE補キ-になる きいろのグループ	からだちょうし おもに体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 29品目	〈7月のテーマ〉 あつさにまけない しょくじをしよう
13月	ごはん		こめ			梅干し、かぼす、レモンなどを思い浮かべるとだ液が出てきます。これは、酸から菌を守ろうとする仕組み。人の体はよくできていますね。🍊
	じゃが ^{ぶたうめ} 豚梅煮	ぶたにく、あつあげ	あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、うめぼし、いんげん	小麦 大豆 豚肉	
	さんま ^{さんま} 秋刀魚の ^に かぼすレモン煮	さんま	さとう	かぼす、レモン	小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
14火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	サラダに入っている、透明のプチプチしたものは「プチマリン」といって、海藻から作られたものです。サラダには、ほかに海のものが2つ入っています。何かわかりますか？
	チキンの ^{にこ} トマトビーンズ煮込み	とりにく、だいず、いんげんまめ	あぶら、じゃがいも、こめこ、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、トマト、あかピーマン、きいろピーマン、ピーマン	牛肉 大豆 鶏肉	
	うみ ^{めぐ} 海の恵みサラダ	ツナ、ひじき、プチマリン	さとう、ごまあぶら、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦 大豆 ごま	
	メープルジャム		メープルジャム			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉キャベツなどの野菜に多い食物せんい。よくかんで食べると、食物せんいが歯ブラシのような役目をして、歯をきれいにしてくれます。🍃
	とうにゅう ^{しる} 豆乳みそ汁	あぶらあげ、わかめ、とうにゅう、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ	大豆	
	あかう ^{あかう} 赤魚のごまだれ	あかうお	あぶら、でんぶん、さとう、ごま		小麦 大豆 ごま	
	キャベツの ^{こんぶ} 昆布あえ	ちりめん、こんぶ	わふうドレッシング	キャベツ、もやし	小麦 大豆	
16木	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	〈うましおメニュー〉明日は終業式。楽しい夏休みがはじまります。休み中も、1日3食食べて体の成長につなげましょう。昼食作りにチャレンジするのもおすすめです。
	すくなめごはん		こめ			
	や ^や 焼きそば	ぶたにく、ちくわ、ゼラチン、あおのり	あぶら、やきそば	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご ゼラチン	
	うま ^{しお} 塩ひじき	だいず、ひじき、ツナ	あぶら、さとう	にんじん、いんげん	小麦 大豆	
	れいとう ^{れいとう} 冷凍みかん			みかん		
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

ビタミンチャージで元気な夏を！

ストレスに勝つ！👉 ビタミンC

きび あつ からだ おお からだ
 厳しい暑さは体にとって大きなストレス。体がストレスと戦う時に、ビタミンCをたくさん使います。



糖質を燃やす！👉 ビタミンB1

あつ ^{じき}暑い時期は、そうめんだけの食事やアイスやジュースなどのおやつで糖質を多くとりがち。糖質をエネルギーとして燃やすには、ビタミンB1の手助けが必要です。



かぼちゃと枝豆のサラダ

ざいりよう (材料) (5～6人分)

- ツナ 50g
- かぼちゃ 400g
- 冷凍枝豆 ^{えだまめ} 50g
- マヨネーズ 80g
- 酢 小さじ1
- 塩・こしょう 少々

- ① かぼちゃは約2cm角に切る。
耐熱容器に入れてラップ等をして電子レンジにかけてやわらかくし、冷ます。
- ② 汁気を切ったツナ、枝豆、マヨネーズ、酢、塩、こしょうを加えて和える。