

# 令和8年度 7月学校給食献立表(B献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、 海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、芋類、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
1 (水)	ごはん	マーボーなす 拌三絲	豚ひき肉 大豆 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん	なす 玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ きゅうり	米 砂糖 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	796 26.8 121.4
2 (木)	たこめし	ぎょうざ のり酢和え 厚揚げのみそ汁 元気ヨーグルト	たこ 大豆 錦糸卵 厚揚げ	牛乳 のりわかめ ヨーグルト	小松菜 にんじん 小ねぎ	えだ豆 もやし 玉ねぎ にら しょうが にんにく	米 砂糖 小麦粉	サラダ油	802 31.0 125.0
3 (金)	ソフト フランス	鶏肉のトマト煮 ビーンズスープ みかんジュース	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	トマト 人参 いんげん	玉ねぎ なす にんにく みかん	ソフトフランス マカロニ 砂糖	サラダ油	798 35.1 97.3
6 (月)	ごはん	白身魚のごまみそがけ キャベツとコーンの炒め物 沢煮椀	白身魚 豚肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ コーン ごぼう	米 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま サラダ油	792 32.5 116.0
7 (火)	豚丼	キャベツのみそ汁 石炭ビーンズ	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ	米 しらたき 砂糖	サラダ油	859 34.9 122.2
8 (水)	ごはん	星のミンチカツ はりはり漬け 魚そうめん汁 七夕ゼリー	魚そうめん 豚ひき肉	牛乳 わかめ	小松菜 小ねぎ	切り干し大根 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 七夕ゼリー	サラダ油 ごま	766 25.5 120.8
9 (木)	ジャン パラヤ	きびなごのかりかりフライ いんげんともやしの炒めもの 野菜スープ	牛ひき肉 ベーコン ひよこ豆 鶏肉	牛乳 きびなご	ピーマン にんじん いんげん	玉ねぎ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 じゃがいも でん粉	サラダ油	853 32.4 112.1
10 (金)	キャラット パン	豚肉のカレー炒め かぼちゃのポタージュース	豚肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ エリンギ	キャラットパン 砂糖	サラダ油	819 32.1 94.9
13 (月)	ごはん	豚肉のジンギスカン風炒め かき玉汁	豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく	米 砂糖 でん粉	サラダ油	769 30.4 111.5
14 (火)	ごはん	鶏肉の揚げがらめ もやしのごま和え きのこ汁	鶏肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しめじ えのきたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 巻きふ	サラダ油 ごま	849 32.7 114.1
15 (水)	食育の日 麦ごはん	豚キムチ 三絲湯 青梅ゼリー	豚肉 油揚げ	牛乳	にら にんじん	キムチ 玉ねぎ しめじ にんにく	米 白麦 砂糖 はるさめ 青うめゼリー	サラダ油 ごま油	777 28.1 115.4
16 (木)	夏野菜 カレー	フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす りんご みかん パイン 黄桃 ナタデココ	米 白麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	833 24.7 130.7

## どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べること  
で起こります。おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

## 〈食中毒が発生するおもな原因〉

傷がある手で  
調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間  
放置した料理



## 「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



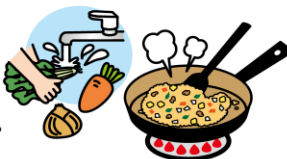
## 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生します。

セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

野菜はよく洗う、  
食材の中心部まで  
しっかり加熱  
するなど、  
衛生的に調理する。



調理後は  
室温に放置せず、  
なるべく早めに  
食べきる。



料理は小分けにして冷まし、  
冷蔵庫で保管する。



料理を  
持ち歩く場合は、  
保冷剤や  
保冷バッグを使い、  
涼しい所で保管する。



# 令和8年度 7月学校給食盛付表(B 献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

7月7日は五節句の一つの「七夕」です。中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事で、現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹にかざります。七夕にちなみ**8日**は、「星のミンチカツ、魚そうめん汁、七夕ゼリー」の献立にしました。七夕の日は、星空がきれいなので夜空をながめてみませんか。



<p>7月7日は五節句の一つの「七夕」です。中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事で、現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹にかざります。七夕にちなみ<b>8日</b>は、「星のミンチカツ、魚そうめん汁、七夕ゼリー」の献立にしました。七夕の日は、星空がきれいなので夜空をながめてみませんか。</p>	<p><b>1日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>パンサッスウ 拌三絲</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p><b>2日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>ぎょうざ(3個) のり酢和え</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>たこめし 厚揚げのみそ汁</p>	<p><b>3日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>みかんジュース</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>大皿</p> <p>ソフトフランス</p> <p>小皿</p> <p>ピーンスープ</p>
<p><b>6日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のごまみそがけ</p> <p>キャベツとコーンの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p>	<p><b>7日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>石炭ビーンズ (スプーン1杯ほど)</p> <p>豚丼の具</p> <p>かけて食べる</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのみそ汁</p>	<p><b>8日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>星のミンチカツ</p> <p>はりはり漬け</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>ごはん</p> <p>魚そうめん汁</p>	<p><b>9日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのかりかりフライ (7~8尾位)</p> <p>いんげんともやしの炒めもの</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>ごはん</p> <p>魚そうめん汁</p>
<p><b>13日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のジンギスカン風炒め</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>ごはん</p> <p>かき玉汁</p>	<p><b>14日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の揚げがらめ</p> <p>もやしのごま和え</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>ごはん</p> <p>きのこ汁</p>	<p><b>15日(水)</b></p> <p>食育の日</p> <p>牛乳</p> <p>青梅ゼリー</p> <p>豚キムチ</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>ごはん</p> <p>かき玉汁</p>	<p><b>16日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>小皿</p> <p>ごはん</p> <p>カレー</p>

今月の**食育の日**のテーマは、夏バテを予防する食事です。ビタミンB1を含む豚肉と、アリシンを含むにんにく・にらを組み合わせた豚キムチを取り入れました。

**夏バテ予防**

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

## 世界遺産登録記念メニューが登場します！

7月8日は、「明治日本の産業革命遺産」の世界遺産登録記念日です。それにちなみ、今月の給食に「石炭ビーンズ」が登場します。炒り大豆に甘いココアの衣をかからめ、石炭の形に見立てました。当時、炭鉱の仕事は大変なものでしたが、炭鉱で働く方々は、自分達が掘った石炭が日本の産業の発展に役立ってほしいという願いをこめて、一生懸命仕事をされていたそうです。私たちのまちの宝である、世界遺産を誇りに思いながら、記念メニューを味わって下さい。



## 暑さに負けない体づくりを ☆夏の行事食いろいろ

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

<p><b>7/2 ごろ</b> (夏至から11日目~七夕までの5日間)</p> <p><b>半夏生</b></p> <p>タコ</p> <p>焼きサバ</p> <p>(関西地方)</p> <p>(福井県)</p>	<p><b>7/7</b></p> <p><b>七夕</b></p> <p>そうめん</p>	<p><b>7/13~16</b> (または8/13~16)</p> <p><b>お盆</b></p> <p>精進料理</p>	<p><b>7月下旬ごろ</b> (2026年は7/26)</p> <p><b>土用の丑の日</b></p> <p>ウナギ</p> <p>「う」のつく食べ物</p>
---	--	---	--

