令和8年7月　学校給食献立表　小学校

高石市教育委員会
高石市学校給食会

7月1日（ア）　水

こっぺパン
ぎゅうにゅう
ラタトゥイユ
コンソメスープ

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
とりにく	赤
なす	緑
ズッキーニ	緑
たまねぎ	緑
トマト	緑
にんにく	緑
トマトケチャップ	緑
サラダあぶら	黄
チキンブイヨン	…
あかワイン	…
さとう	黄
キャベツ	緑
ベーコン	赤
じゃがいも	黄
たまねぎ	緑
にんじん	緑
チキンブイヨン	…
うすくちしょうゆ	…
ドライパセリ	…

7月2日（ア）　木

ごはん
ぎゅうにゅう
ゴーヤチャンプル
いなかじる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
とうふ	赤
ゴーヤ	緑
たまねぎ	緑
にんじん	緑
りょくとうもやし	緑
ちゅうかスープ	…
サラダあぶら	黄
ごまあぶら	黄
さけ	…
こいくちしょうゆ	…
かつおぶし	赤
とりにく	赤
さけ	…
じゃがいも	黄
だいこん	緑
にんじん	緑
うすあげ	赤
こんにゃく	…
あおねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤

7月3日（ア）　金

チャーハン
ぎゅうにゅう
とりにくのさっぱりに
ちゅうかスープ

食品名	色
ウインナー	赤
サラダあぶら	黄
にんじん	緑
たまねぎ	緑
コーン	緑
あおねぎ	緑
こいくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…
ごまあぶら	黄
アルファーかまい	黄
アルファーかもちごめ	黄
ぎゅうにゅう	赤
とりにく	赤
つちしょうが	緑
さけ	…
こいくちしょうゆ	…
みりん	…
す	…
ベーコン	赤
にんじん	緑
たまねぎ	緑
もやし	緑
にら	緑
ちゅうかスープ	…
うすくちしょうゆ	…

7月6日　月

りんごパン
ぎゅうにゅう
しおラーメン
ひじきサラダ

食品名	色
りんごパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
ちゅうかそば	黄
ぶたにく	赤
にんじん	緑
つちしょうが	緑
にら	緑
もやし	緑
しおラーメンスープのもと	…
うすくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…
ごまあぶら	黄
さけ	…
ひじき	赤
ポークハム	赤
たまねぎ	緑
コーン	緑
えだまめ	緑
ノンエッグマヨネーズ	黄
こいくちしょうゆ	…
さとう	黄

7月7日　火

わかめごはん
ぎゅうにゅう
なまりぶしとたかいしさんたまねぎのにつけ
にゅうめんじる
キラキラみかんもち

食品名	色
ごはん	黄
わかめごはんのもと	赤
ぎゅうにゅう	赤
なまりぶし	赤
♥たかいしさんたまねぎ	緑
つちしょうが	緑
みりん	…
さとう	黄
さけ	…
こいくちしょうゆ	…
そうめん	黄
うすあげ	赤
にんじん	緑
オクラ	緑
ちらしかまぼこ	赤
だしパック	…
うすくちしょうゆ	…
みりん	…
みかんもち	緑

7月8日　水

こっぺパン
ぎゅうにゅう
なつやさいのオイスターいため
たまごスープ

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
ピーマン	緑
あかパプリカ	緑
ズッキーニ	緑
コーン	緑
たまねぎ	緑
にんにく	緑
さけ	…
サラダあぶら	黄
こいくちしょうゆ	…
オイスターソース	…
ちゅうかスープ	…
さとう	黄
ごまあぶら	黄
かたくりこ	黄
★たけのこ	緑
たまご	赤
にんじん	緑
たまねぎ	緑
えのきだけ	緑
あおねぎ	緑
つちしょうが	緑
ちゅうかスープ	…
うすくちしょうゆ	…
かたくりこ	黄

7月9日　木

ごはん
ぎゅうにゅう
だいずのタコライス
もずくスープ
ハイチーズ

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
だいず	赤
ぶたにく	赤
たまねぎ	緑
コーン	緑
ズッキーニ	緑
にんにく	緑
サラダあぶら	黄
トマト	緑
トマトケチャップ	緑
のうこうソース	…
ウスターソース	…
チリソース	…
チキンブイヨン	…
さけ	…
もずく	赤
とうふ	赤
たまねぎ	緑
にんじん	緑
あおねぎ	緑
うすくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…
ハイチーズ	赤

7月10日（ア）　金

ごはん
ぎゅうにゅう
にくじゃが
とうがんのみそしる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
★じゃがいも	黄
にんじん	緑
たまねぎ	緑
いんげん	緑
こんにゃく	…
こいくちしょうゆ	…
サラダあぶら	黄
さけ	…
さとう	黄
だしパック	…
とりつくね	赤
にんじん	緑
とうがん	緑
うすあげ	赤
あおねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤
さけ	…

7月13日　月

こっぺパン
ぎゅうにゅう
いかとやさいのちゅうかいため●
とうふわかめスープ
チョコスプレッド

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
いか	赤
ぶたにく	赤
さけ	…
チンゲンサイ	緑
にんじん	緑
たまねぎ	緑
あかパプリカ	緑
にんにく	緑
つちしょうが	緑
サラダあぶら	黄
こいくちしょうゆ	…
オイスターソース	…
ちゅうかスープ	…
さとう	黄
かたくりこ	黄
とうふ	赤
わかめ	赤
あおねぎ	緑
ちゅうかスープ	…
うすくちしょうゆ	…
チョコスプレッド	黄

7月14日（ア）　火

ごはん
ぎゅうにゅう
さばのしょうがに
ぶたじる

食品名	色
ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤
さば	赤
つちしょうが	緑
こいくちしょうゆ	…
さとう	黄
さけ	…
みりん	…
ぶたにく	赤
さけ	…
じゃがいも	黄
こんにゃく	…
にんじん	緑
だいこん	緑
ごぼう	緑
うすあげ	赤
あおねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤

7月15日　水

こっぺパン
ぎゅうにゅう
だいずのチリコンカン
きりぼしだいこんのいためもの●

食品名	色
こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤
だいず	赤
とりにく	赤
じゃがいも	黄
たまねぎ	緑
にんじん	緑
にんにく	緑
サラダあぶら	黄
トマトケチャップ	緑
トマトピューレ	緑
ウスターソース	…
チキンブイヨン	…
デミグラスソース	黄
あかワイン	…
きりぼしだいこん	緑
にんじん	緑
キャベツ	緑
ベーコン	赤
さとう	黄
こいくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…
いりごま	黄

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

赤　→　主に血や肉や骨のもとになるもの
黄　→　主に力や熱のもとになるもの
緑　→　主に体の調子をととのえるもの

平均エネルギー量　581kcal

7月16日（ア）　木

げんまいごはん●
アシドミルク
カレーライス
つぶつぶフルーツ

食品名	色
ごはん	黄
もちげんまい	黄
アシドミルク	赤
ぶたにく	赤
サラダあぶら	黄
じゃがいも	黄
たまねぎ	緑
にんじん	緑
プルーンピューレ	緑
にんにく	緑
こめこカレールウ	黄
カレーこ	…
あかワイン	…
チキンブイヨン	…
ウスターソース	…
こいくちしょうゆ	…
みかん	緑
おうとう	緑

＜今月のアレルギー食品＞

食品名	原材料(アレルゲン２８品目等)
パン	小麦・乳
りんごパン	小麦・乳・りんご
ベーコン・ウインナー ポークハム	豚肉
鶏つくね	鶏肉
中華そば・そうめん	小麦
アシドミルク ハイチーズ	乳
豆腐・うすあげ みそ ノンエッグマヨネーズ	大豆
チョコスプレッド	大豆・乳
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
オイスターソース	魚介エキス（ほたて、魚醤）・魚介類（かき）
塩ラーメンスープ	豚肉・鶏肉・ごま油・醤油小麦・醤油大豆
ちらしかまぼこ	魚（すけそうだら）
かつおぶし	魚（かつお）

★食物アレルギーで個別対応が必要な方は学校までご連絡ください

低アレルゲン献立について

パン・ごはん・飲用牛乳(乳飲料含む)を除いた給食の調理に卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生、くるみ(特定原材料8品目)を使用しない献立を「低アレルゲン献立」とし、できるだけ多くの子どもが同じ給食を食べられるように取り組んでいます。

低アレルゲン献立には、日付に色を塗り、横に（ア）を付けています。

今月の地産地消

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。

高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

大阪でとれた作物には★をつけています。

高石市でとれた作物には♥をつけています。

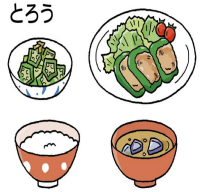
・高石産玉ねぎ（7/7）・じゃがいも（7/10）
・たけのこ

夏を元気にすごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう

冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。