

令和8年7月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨を
つくるための
(魚・肉・卵・大豆・
牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとに
なるための
(こく類・いも・さとう・
油 など)

♣おもに体の調子を
ととのえるための
(野菜・果物 など)

！ さかなのほねなど、のどにつまりやす
いものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにち
もってきてね！

1 日 (水)	こくとうパン にくだんごのパーベキューソース なつやさいのトマトに ぎゅうにゅう 牛乳	ドレッシングサラダ ドレッシング 給食のドレッシング はすべて手作り です。ドレッシングには 野菜をいりどり、おい しさを引き立てる役 割があります。	9 日 (木)	ごはん きざみたくあん フライドポテト あつあげとはるさめのいためもの ぎゅうにゅう 牛乳	たくあん 大根を塩と米ぬか につけ、発酵させて 作ります。 雪がたふさん降る寒 い地域で保存食とし て食べられてきまし た。
♥	にくだんご40	とりにく30 (とりがらスープ)10	♥	ぶたにく25 あつあげ40 (とんこつスープ)5	ぶたにく25 あつあげ40 (とんこつスープ)5
◆	こくとうパン1こ	じゃがいも30	◆	こめ70	じゃがいも50
♣	しょうが0.1 にんにく0.03 りんごピューレ1.4	チンゲンサイ25 にんじん5	♣	きざみたくあん7	しょうが0.2 たまねぎ30 キャベツ20 ほししいたけ0.3
2 日 (木)	ごはん きゅうりのあまず ぶたにくのあまからに ぎゅうにゅう 牛乳	たこやき 〈中学生は3こ〉	10 日 (金)	ごはん こまつなのナムル ぶたにくのすきに ぎゅうにゅう 牛乳	あじ 味が良いことから あじといわれています。 夏が旬のあじは あぶらがのっている のが特ちょうです。ぜ い食べてみてくださ いね。
♥	こめ70	たこやき 小学生2こ 中学生3こ	♥	こめ70	あじ1きれ
◆	こめ70	たこやき 小学生2こ 中学生3こ	◆	こめ70	こまつな20 にんじん10 にんにく0.03 しょうが0.2
♣	きゅうり25	たまねぎ30 キャベツ25 にんじん15 しめじ6	♣	こまつな20 にんじん10 にんにく0.03 しょうが0.2	たまねぎ30 にんじん20 しめじ5 いとこんにやく30
3 日 (金)	ごはん ツナそぼろごはん うすいえんどうコロッケ とりつくねとうふのにも ぎゅうにゅう 牛乳	うすいえんどうコロッケ 5月に羽曳野市内の 小・中学校で収かくさ れた確井豌豆とタケダ ハムの焼き豚をコロッ ケにしました。みんな で作り上げたうすいえ んどうコロッケを味わっ て食べてください。	13 日 (月)	ごはん おひたし とりレバーのしろごまがらめ トックいりわかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳	なぞなぞ かめじやないの に、名前「かめ」が 入っている食べ物は なあに？
♥	まぐろあぶらづけ15 めひじき0.5	うすいえんどうコロッケ1こ	♥	こめ70	(けずりぶし)0.3
◆	こめ70	とうふ45 あぶらあげ7 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	◆	こめ70	とりレバー10
♣	にんじん5 ホールコーン3	たまねぎ30 しめじ5 しょうが0.3	♣	チンゲンサイ20 にんじん5	しょうが0.28 にんにく0.02
6 日 (月)	ごはん きゅうりのゆかりこあえ ぶたにくのピリからダレ こうやどうふとやさいのにも ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 こうやどう 高野豆腐の名前の 由来になった高野山 はどこにあるでしょ うか？ ①和歌山県 ②大阪府 ③奈良県 ◇こたえはうらにあるよ	14 日 (火)	ごはん なつやさいのカレーライス ふくじんづけ コールスローサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ふくじんづけ 大根、なす、うり、 なた豆、れんこんな どの野菜をしょうゆ ベースのたれにつけ 込んで作られます。 少し甘い味付けがカ レーとよく合うおつけ もの 物です。
♥	こめ70	ぶたにく45 とりにく20 (けずりぶし)1 こうやどうふ5	♥	こめ75	ぶたにく35 (とりがらスープ)15 (とんこつスープ)8
♣	きゅうり20 ゆかりこ0.1	しょうが0.1 にんにく0.06	♣	ふくじんづけ7 ソーテーたまねぎ20 なす10 りんごピューレ8.5	しょうが0.2 たまねぎ30 ズッキーニ10 ピーマン5 トマト5 にんにく0.02
7 日 (火)	たなばたゼリー (パインゼリー) ごはん きりぼしだいこんのあまずいため さばのゆずみそ ほしぞらのすましじる ぎゅうにゅう 牛乳	★たなばた★ 今日は、「七タ」で す。七タの空をイ メージして、すまし じるに星が入ってい ます。	15 日 (水)	ランチパン きゅうりとコーンのサラダ さわらのパプリカあげ スープに ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ2 もっと栄養価が少な いとギネス世界記録 に認定された野菜は なんでしょう？ ①なす ②とまと ③きゅうり ◇こたえはうらにあるよ
♥	たなばたゼリー1こ (パインゼリー)	こめ70	♥	ランチパン1こ	さわら1きれ
◆	たなばたゼリー1こ (パインゼリー)	きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5	◆	ランチパン1こ	きゅうり15 ホールコーン10
♣	きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5	ゆずじる0.5	♣	きゅうり15 ホールコーン10	たまねぎ30 えだまめ5 にんにく0.02
8 日 (水)	ランチパン ケチャップハンバーグ マスタードふうみサラダ かぼちゃのポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ かぼちゃは日本か ぼちゃ、西洋かぼ ちゃ、ペポかぼちゃ の3つのタイプに分 かれます。日本では 主に西洋かぼちゃが 食べられています。	16 日 (木)	ごはん スタミナそぼろ とりにくのあまずあん とうがんのすましじる ぎゅうにゅう 牛乳	すましじる けずりぶしやこんぶ などで取った一番だ しをしょうゆや塩で味 付けしたものです。 「おすまし」とも呼ば れます。
♥	ハンバーグ1こ	ベーコン5 チーズ2 (とりがらスープ)7	♥	こめ70	だいず3 ぶたにく25
◆	ランチパン1こ	なまクリーム1	◆	こめ70	えだまめ3 しょうが0.5 にんにく0.1
♣	トマトピューレ1.2	キャベツ20 にんじん5 にんにく0.05	♣	えだまめ3 しょうが0.5 にんにく0.1	とうがん30 えのきたけ5 にんじん5

※マークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。

献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和8年
7月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更
することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年
(3年生・4年生)の量を示しています。
配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立
表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)
は1.15倍、中学生は1.3倍になります。

業者から学校
へ直接配送さ
れる食品

○牛乳

○パンまたは米飯

○たなばたゼリー(7日)
(パインゼリー)

2学期の給食は9月1日(火)からはじまります。

もうすぐ夏休み

暑さに負けない
夏休みのすこし方

朝食をとろう

朝食は1日の元気の
源です。しっかり食べ
ましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズム
が乱れないように早寝
や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎ
に気をつけよう

冷たいものばかりと
ると胃腸が弱って食欲
が低下してしまいます。

栄養バランスのよい
食事をとろう

主食、主菜、副菜、
汁物をそろえてバラ
ンよく食べましょう。

ことしのテーマは
「みんなのふるさと給食」
市町村や都道府県、世界各地で
親しまれている料理を紹介します。

うすいえんどうコロッケ

コロッケに名前をつけてね。

7月3日(金)・6日(月)～8日(水)
アンケートに答えて、コロッケに
あたらしい名前をつけよう。

「碓井豌豆」は羽曳野市碓井地区で明治時代から栽培
されています。さやと豆の色合いがうすく、甘み強い
のが特ちょうです。
今回の給食では羽曳野市内の小・中学校で収かくされ
た碓井豌豆をコロッケにしました。今年のうすいえんどう
コロッケには焼き豚も追加され、おいしさがパワーアップ
しています！

【うすいえんどうコロッケ(仮)のひみつ】

地域の学校で育てられた碓井豌豆を活用し、子どもたちの学びと地域の食材をつなぐ取り組みから生まれたコロッケです。

●ひみつ1 碓井豌豆

令和7年度碓井豌豆プロジェクトに
参加した児童・生徒が育てた豆と、
碓井豌豆保存会で購入した豆を使って
作りました。

「ちょっといいが
そこにある」
羽曳野

●ひみつ2 美味しさと安全・安心

コロッケ作りは、羽曳野市向野にある
【タケダハム】さんです！中に入っている
焼き豚は、給食で使用しているもの
と同じものを使用しました。
給食に使われる焼き豚は、国産豚肉を使用した、無塩漬
かつ、保存料や化学調味料を使わない、安全・安心にこだ
わったものです。乳や卵を使用せず、食物アレルギーにも
配慮しています。

「ちょっといいが
そこにある」
羽曳野

●ひみつ3 手作りコロッケ

成形は羽曳野市向野にある
【竹福商店】さんです。子ども
たちにおいしいコロッケを
食べてほしいとの思いを
込めて一個一個手作りで作って
いただきました。甘めの味付けで、おやつみ
たいにパクパク食べられます！

「ちょっといいが
そこにある」
羽曳野

『すべては子どもの笑顔のために』
みなさんが育てた碓井豌豆をおいしいコロッケにする
ために何度も試作をくりかえし、焼き豚を加えた新しい
コロッケを完成させました。
豆を育てた子どもたちの想いと、安全・安心で美味い
コロッケを食べてほしいという、私たちの想いがぎゅっと
詰まった、最高のコロッケが出来上がりました。ぜひ楽し
みにしてください。
みんなで作ったコロッケが、羽曳野を元気にしてくれる
ことを期待しています。

【コロッケ販売のお知らせ！】

7月18日(土)～20日(月・祝)
道の駅しらとりの郷 タケル館
肉の竹田屋
『うすいえんどうコロッケ』を数量限定で販売
します！ ※無くなり次第終了となります。

学校給食で提供されたコロッケと同じ
配合で製造しています。詳しくは店舗
スタッフにお問い合わせください。

タケダハム

区分	栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
									A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学生	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
	7月分 平均栄養量	641	15.7	27.8	2.1	336	83	2.6	337	0.4	0.5	23	3.3	2.9
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0
	7月分 平均栄養量	797	15.3	26.5	2.5	374	104	3.4	414	0.5	0.6	29	4.3	3.6

クイズ1

こたえは ①和歌山県です。
高野豆ふは和歌山県にある高野山で生ま
れたとされています。

クイズ2

こたえは ③きゅうりです。
きゅうりは栄養価が少ないといわれていますが、水
分やミネラルが豊富に含まれているので暑い夏の水
分・ミネラル補給にはぴったりです！

なぞなぞ

こたえは わかめです。
わ「かめ」の名前の中に「かめ」がかくれて
いましたね。