

7月 学校給食献立表 (小・中学校)

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー	
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		たんぱく質 小	たんぱく質 中
1 (水)	ごはん			精白米 強化米		681	807
	豚汁	ぶた肉 豆腐(大豆)	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも ごま油	みそ 酒 かつお節 昆布	31.5	37.3
	鮭のレモン醤油がけ	鮭		でん粉 なたね油 三温糖	酒 醤油 レモン果汁		
	グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー キャベツ				
	イタリアンドレッシング				伊別アドレッシング		
2 (木)	ソフトフランスパン	ソフトフランス(小麦・豚)				591	702
	ポトフ	ウィンナー(豚)	はくさい だいこん にんじん ぶなしめじ	さつまいも	丼がらスープ コンソメ 塩 こしょう	30.1	34.2
	鶏肉のバター醤油焼き	とり肉		小麦粉 バター(乳) なたね油	塩 こしょう 丸大豆醤油		
	コールスローサラダ	ホーカム(豚)	キャベツ ホールコーン	マヨネーズ(大豆) オリーブ油 三温糖	酢 塩 こしょう		
3 (金)	ごはん			精白米 強化米		612	736
	鶏肉と白菜のスープ	とり肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆はるさめ	丸大豆醤油 コンソメ 酒 こしょう	30.8	36.8
	たらのムニエル	たら		小麦粉 バター(乳) なたね油	塩 こしょう		
	ポークチャップ	豚肉	たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶなしめじ	三温糖 なたね油	ケチャップ かつお節 コンソメ こしょう		
6 (月)	ごはん			精白米 強化米		685	868
	レタスとベーコンのスープ	ハーツ(豚)	レタス にんじん	緑豆はるさめ	コンソメ 丼がらスープ 酒 丸大豆醤油 塩 こしょう	19.8	25.0
	星のハバーグ(デミソースがけ)	ハンバーグ(鶏・豚・大豆)					
	さつまいもサラダ	ホーカム(豚)	きゅうり	さつまいも マヨネーズ(大豆)	こしょう		
	七タゼリー	七タゼリー(夏みかん)					
7 (火)	親子うどん	とり肉 卵 油揚げ(大豆)	にんじん ねぎ	うどん(小麦) 三温糖	丸大豆醤油 みりん 塩 かつお節 昆布	600	731
	あんパン	あんパン(小麦・乳・大豆)				31.9	39.6
	肉だんご(2こ)	にくだんご(鶏・小麦・大豆・ごま・かつおエキス)					
	白菜とハムのごま醤油あえ	ホーカム(豚)	はくさい	ごま油 白ごま	丸大豆醤油		
8 (水)	ハッシュドポーク	ぶた肉 牛乳 生卵A(乳)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 バター(乳) 小麦粉 なたね油	ローレル タイム こしょう オリーブオイル コンソメ かつお節 ハヤシルウ ケチャップ デミソース 赤ワイン	705	887
	ごまドレッシングあえ	チキンハム(鶏)	キャベツ きゅうり		焼煎ごまドレッシング	24.9	31.3
9 (木)	ごはん			精白米 強化米		652	787
	根菜のみそ汁	とり肉	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	さといも	かつお節 みそ	33.1	38.9
	豚肉のハーフキュリーがけ	ぶた肉	しょうが りんご	でん粉 小麦粉 なたね油 三温糖	丸大豆醤油 酒 白ワイン レモン果汁		
10 (金)	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー(豚)	キャベツ	なたね油	コンソメ こしょう		
	ごはん			精白米 強化米		653	771
	チンゲンサイのスープ	豆腐(大豆) ハーツ(豚)	チンゲンサイ だいこん にんじん しょうが	緑豆はるさめ でん粉	コンソメ 丸大豆醤油 塩	28.1	32.4
10 (金)	ほっけカレーフライ	ほっけ 牛乳		パン粉(小麦) 小麦粉 なたね油	塩 こしょう カレー粉		
	ホイコウロウ	ぶた肉	キャベツ 青ピーマン ねぎ しょうが にんにく	三温糖 なたね油 ごま油	赤みそ みりん 丼がらスープ 丸大豆醤油 酒 トウバンジャン		

※牛乳は毎日つきます。

※スプーンマークのある日は、スプーンがつく日です。

※給食の持ち帰りは、食中毒防止の観点から禁止しています。

給食目標 正しい姿勢で食べよう!

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	エネルギー	
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		たんぱく質 小	たんぱく質 中
13 (月)	ごはん			精白米 強化米		652	791
	つみれ汁	やさいつみれ(小麦・大豆・ 豚・魚肉) 油揚げ(大豆)	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが		丼がらスープ 酒 塩	28.4	33.0
	さばの生姜煮	さばの生姜煮(さば・大豆・小麦)					
	鶏肉のうま煮	とり肉 ちくわ(魚肉・魚介)	たけのこ にんじん しいたけ しょうが	さつまいも こんにやく 三温糖 なたね油	カツオエキス 丸大豆醤油 みりん 酒		
14 (火)	夏野菜のペンネパスタ	ハーツ(豚) 粉チーズ(乳)	たまねぎ にんじん スズキニ なす 青ピーマン にんにく トマトジュース	ペンネマカロニ(小麦) なたね油 バター(乳) オリーブ油		660	834
	ミルクパン	ミルクパン(小麦・乳・卵・大豆)				23.0	28.9
	豆腐ナゲット(2こ)	豆腐ナゲット(大豆・小麦・豚・魚肉・豆乳)					
15 (水)	ピリ辛丼	ぶた肉 うすら卵	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン きくらげ にんにく	精白米 強化米 ごま油 三温糖 なたね油 でん粉	丸大豆醤油 みりん 中華だし トウバンジャン	657	804
	オニオンコロッケ	オニオンコロッケ(小麦・卵・乳・大豆・豚・かつお)				25.1	31.4
	パンバンジーサラダ	とりささみ(鶏)	もやし きゅうり にんじん		種々鶏ドレッシング		
16 (木)	バターロール	バターロール(小麦・乳・卵・大豆)				574	699
	ビーンズミネストローネ	しろいんげん 大豆 ウィンナー(豚)	枝豆(大豆) キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	オリーブ油 バター(乳)	ケチャップ デミソース コンソメ 塩 こしょう	28.1	32.5
	ポークチーズ巻き	ぶた肉 チーズ(乳・大豆)			塩 こしょう		
17 (金)	春雨のマヨあえ		きゅうり にんじん 枝豆(大豆)	緑豆はるさめ マヨネーズ(大豆)	塩 こしょう		
	ごはん			精白米 強化米		671	819
	野菜けんちん汁	豆腐(大豆) とり肉 油揚げ(大豆)	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	じゃがいも ごま油	丸大豆醤油 カツオエキス 酒 塩 唐辛子	33.5	39.5
21 (火)	豚肉の竜田揚げ	ぶた肉	しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 なたね油	塩 酒 丸大豆醤油 みりん		
	ちくわとわかめのあえ物	ちくわ(魚肉・魚介) わかめ	きゅうり	ごま油 三温糖 白ごま	酢 丸大豆醤油 塩		
	ごはん			精白米 強化米		612	758
22 (水)	かぼちゃだんご汁	ぶた肉 つと(小麦・魚肉)	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	かぼちゃもち	みそ かつお節 昆布	31.6	39.0
	はちみつ鶏	とり肉	しょうが にんにく	はちみつ	みそ 酒		
	炊き合わせ	さつまあげ(魚肉) がんも(大豆)	だいこん にんじん しいたけ	こんにやく 三温糖	丸大豆醤油 みりん カツオエキス		
23 (木)	マーボー丼	豆腐(大豆) ぶた肉	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ	精白米 強化米 三温糖 ごま油 なたね油 でん粉	丸大豆醤油 酒 トウバンジャン パプリカ コンソメ みそ みりん	718	910
	ほうれん草のナムル		ほうれん草 もやし にんじん	緑豆はるさめ	韓国ナムルドレッシング		
23 (木)	夏野菜カレーライス	とり肉 牛乳 生卵A(乳)	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん なす ズッキーニ セロリ	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 なたね油	カレー粉 パプリカ こしょう ガラムマサラ ローレル かつお節 ケチャップ 丸大豆醤油 コンソメ カレールフ(小麦・豚・鶏・大豆)	696	882
	フルーツゼリーあえ (みかんゼリー&白桃ゼリー)		フルーツミックス(桃・パイナップル・ みかん) 白桃ゼリー(桃) みかんゼリー(みかん果汁)			21.7	27.1

7月 平均栄養価	エネルギー		たんぱく質	脂質	塩分	※塩分にはラーメン やうどんの汁の分も 含まれます。
	小	中	月平均 / 目標値			
	651Kcal/650Kcal	799Kcal/830Kcal	28.0g/21~32.5g	22.1g/14.4~21.7g	2.7g/2.0g	
			33.8g/27~41.5g	26.1g/18.4~27.7g	3.6g/2.5g	

※たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13~20%。

※脂質は、摂取エネルギー全体の20~30%。

給食だより

2026年 7月号
美唄市学校給食センター 発行

給食を支える角屋さんのひみつ！

みなさんがいつも給食で美味しく食べている「うどん」や「ラーメン」は、どこで、どんなふう
に作られているか知っていますか？今回は、私たちの給食の麺を作っている「角屋」さんをご紹
介します！

■ 70年前から美唄の味を作っています

角屋さんは、今から70年前の1956年に、美唄市で「高橋製麺工場」という名前でスタートしました。
現在は、美唄市の小中学校をはじめ、他の市町の学校にも給食のうどんやラーメンを提供して
るそうです。

■ 「地産地消」へのチャレンジ

近年角屋さんでは、美唄市でとれたお米や小麦、味噌を使った商品づくりにもチャレンジして
います。これは、地元の食材を地元で食べる「地産地消」という、とっても大切な取り組みです。

■ 安心・安全な麺ができるまで

毎日みんなが安心して食べられるように、工場ではどんな工夫がされているのでしょうか？
今回は、いつも食べる給食の麺が工場でのどのようにして安全に、そして美味しく作られて
いるのか、その様子を特別に紹介します！

※各作業で安全確認を行っています！

麺を茹でる



茹で上がった麺の安全確認



一人分の量を計る



機械で袋詰め



袋の破損や麺の安全確認



出来上がり



こんな姿勢で食べていない？



からだを横に向ける



ひじをついて食べる



足を床につけない

きちんと前を向く
好感度アップ!

茶わんやおわんを
手にもって食べる

スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける
かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!



正しい姿勢で
食べよう

背すじを伸ばす
食べ物がすっと
体の中を通って、
消化もよくなるよ!

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす
腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!

7月の美唄産食材

米（ななつぼし）・うどん（はるよこい）・さつま芋・大根・白菜
ズッキーニ・トマト・ほうれん草・キャベツ・にんにく・きゅうり