



2026年

7.8 月 予 定 献 立 表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 今月のめあて ☆

暑さに負けない食事をしよう

小学校

八頭町学校給食共同調理場

(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	にち	ようび	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				 献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく 質g	脂 質 g	塩 分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	7/1	水	コシヒカリ ご飯		マーボー豆腐	もずくスープ コーンサラダ		ぶたにく とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう もずく ねぎ コーン	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ドレッシング	小学校 588	小学校 21.0	小学校 16.6	小学校 2.4	●今月のめあてについて…今月のめあては、「暑さに負けない食事をしよう」です。7月に入り、本格的な夏のシーズンを迎えました。夏場は、暑さで食欲が落ちるなど体調を崩しやすい時期です。夏の暑さに負けないためにも、1日3回の食事をしっかりととりましょう。	
	2	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		トマトオムレツ	シェルマカロニのスープ コールスロー		たまご ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぶん マカロニ	あぶら ドレッシング	551	21.6	22.1	2.8	●食べ物クイズ！…今日の給食で使われているにんじんは、あることでナンバーワンの野菜です。何のナンバーワンでしょうか？①日本での生産量②給食で使う回数③小学生の苦手な野菜…正解は、②給食で使う回数です。理由は、彩りがよく、栄養たっぷりだからです。	
	3	金	日本全国イッテQ食 きぬむすめ ご飯(有機)		鶏肉の カレーから揚げ	まいたけと 麩のすまし汁 きりざい		とりにく なっとう	ぎゅうにゅう にんじん こまつな のざわな きゅうり たけのこ	たまねぎ しょうが まいたけ ふ	こめ こめこ でんぶん	あぶら ごま	682	27.8	24.2	1.9	●日本全国イッテQ食について…今日は、新潟県のご当地メニューを取り入れた献立です。新潟県では、鶏肉の半身をカレー味で豪快に揚げる「カレー唐揚げ」がソウルフードとして親しまれています。「きりざい」は『切る』と『野菜』の意味を表します。刻んだ漬物や野菜を納豆と混ぜ合わせたもので、家庭によって合わせる材料が様々な料理です。また、「まいたけ」は生産量全国一位です。	
	6	月	ほしぞらまい 星空舞ご飯		さわらの 塩こうじ焼き	新じゃがのみそ汁 ひじきの炒り煮		さわら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき えだまめ	にんじん れんこん たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら ごま	598	25.5	15.6	2.3	●星空舞週間について…今週は、鳥取県で誕生した新品種米「星空舞」を使っています。星のように輝くお米「星空舞」は、見た目が透き通っていて、星のように輝くお米であることから名前がつけられました。星空舞は炊くとご飯のつやが際立ち、冷めても甘み強いのが特徴です。	
	7	火	七夕献立 ほしぞらまい 星空舞ご飯		星のコロッケ	あまがわ 天の川そうめん汁 五色和え	七夕ゼリー	とりにく ぶたにく かまぼこ ポークハム	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう きくらげ	たまねぎ しいたけ もやし きくらげ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ そうめん ふ さとう	あぶら ごま でんぶん たなばたゼリー	704	22.1	18.1	2.8	●七夕献立について…7月7日は、織姫と彦星が年に一度だけ、天の川を渡って会うことができる日と言われています。短冊に願いを書いて、ささに吊るすだけでなく、夏の畑でとれる野菜などの収穫に感謝する日でもあります。	
	8	水	カミカミ献立 ほしぞらまい 星空舞ご飯		なすの ひき肉炒め	ほし 星のスープ ごぼうサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん オクラ さいやんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう なす エリンギ にんにく	こめ こめマカロニ さとう でんぶん	ごまあぶら	561	19.7	12.2	2.0	●ごぼうについて…ごぼうは、根の部分を食べる根菜類です。ごぼうを食べるのは、世界でも日本やアジアの一部だけと言われています。ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える働きがあります。今日は『カミカミ献立』です。よくかんで食べましょう。	
	9	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		スティック ドック	ズッキーニのスープ 焼きそば		とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ウィンナー	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ズッキーニ もやし	コッペパン でんぶん パンこ こむぎこ やきそばめん	あぶら	565	26.1	20.9	3.3	●大山小麦について…八頭町の毎週木曜日の献立の大山小麦コッペパンは、大山町、琴浦町、南部町、伯耆町など大山のふもとの豊かな大地で育った小麦をつかって作っています。鳥取の恵みに感謝していただきましょう。	
	10	金	ほしぞらまい 星空舞ご飯		豚肉の コロコロ揚げ	とうふ 豆腐のすまし汁 じゃがいものごま酢和え		ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり なす しょうが	こめ でんぶん こめこ さとう	ごま あぶら じゃがいも	664	28.0	19.6	2.6	●食べ物クイズ！…白ごまと黒ごま、栄養がより豊富なのはどっち？①白②黒 ③ほぼ同じ 答えは③です。色や香りは違いますが、成分はほぼ同じ。どちらも骨を強くするカルシウムや、お腹を掃除する食物繊維がたっぷりです。今日のごま酢和えには、白ごまが使われています。	

※気象状況等によりやむを得ず、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。



2026年

7.8 月 予 定 献 立 表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 今月のめあて ☆

あつ 暑さに負けない食事をしよう

今月の旬の食べ物

小学校

八頭町学校給食共同調理場

(八頭町教育委員会)



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
	13	月	きぬむすめ ご飯(有機)		あじフライ	夏野菜カレー らっきょうサラダ		ぶたにく あじ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ トマト かぼちゃ	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ なす らっきょう なし	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 694	小学校 24.1	小学校 20.1	小学校 2.4	●きゅうりについて…きゅうりを収穫しないで、そのまま大きく育てるとどんな色になるか知っていますか？正解は、黄色になります。「きいろのうり」からきゅうりと名前がつけました。サラダには欠かせない野菜の一つです。今日は、らっきょうサラダに入れました。
	14	火	わくわく八頭献立 ご飯		ホイコーロー	はるさめ入り キムチスープ もやしのナムル	梅ゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ピーマン にんじん とうがらし	たまねぎ にんにく えのきたけ キャベツ きゅうり キムチ もやし	こめ マロニー でんぶん さとう うめゼリー	ごまあぶら	591	22.1	12.5	3.0	●八頭町献立について…今日は職場体験学習の一環で八頭中学校2年生の3名が考えた献立です。「ご飯によくあうスタミナ系のおかずを取り入れました。熱中症対策としてさっぱりした梅ゼリーをデザートにしました。おいしく食べてください」
	15	水	コシヒカリ ご飯		さばの南蛮漬け	天美卵のスープ しめじのごまサラダ		さば たまご ボークハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり ぶなしめじ	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまドレッシング	707	26.1	26.9	3.1	●地産地消について…給食には、地元の食材を多く取り入れるようにしています。今日はその一つで、八頭町で生産された「天美卵」を使ってスープを作りました。大切に育てられた鶏から採れた卵は、おいしいと評判です。地元の美味しい卵の味を楽しんでください。
	16	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		豚肉の バーベキュー ソースかけ	たまねぎのスープ ジャーマンポテト		ぶたにく ベーコン みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし にんにく なし	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	535	25.1	20.0	2.9	●豚肉について…豚肉には、体をつくるたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1をとることで疲れにくい体になります。ビタミンB1は体にためておくことができない栄養素のため、食事で積極的にとることが大切です。しっかりかんで、栄養を体に取り入れましょう。
	17	金	ご飯		ミートローフ	なすのみそ汁 海そうサラダ		ぶたにく ぎゅうにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり ふのり	にんじん ねぎ なす コーン	たまねぎ グリーンピース なす キャベツ	こめ パンこ さとう でんぶん		674	26.9	22.0	3.1	●なすについて…なすの皮には、「ナスニン」という栄養が含まれています。ナスニンは、ポリフェノールの一種で老化や免疫力の低下、生活習慣病を予防する働きがあります。煮たり、焼いたり、揚げたりとどんな料理にもできます。今日はみそ汁にしました。
	8/28	金	ご飯		しろみぎかな 白身魚の バジルフライ	豆腐のすまし汁 じゃがいものごま酢和え		とうふ ホキ チキンハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり バジル	こめ じゃがいも でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	—	—	—	—	●2学期がスタートしました！…長い夏休みも終わり、今日から2学期がスタートしました。8月は、まだ厳しい暑さが残りますね。給食をしっかり食べて、心も体も元気に過ごしましょう。そして、暑い夏を乗り切りましょう。
	31	月	ご飯		とりにく 鶏肉の ケチャップ ソースかけ	なすとわかめのすまし汁 モリモリ831		とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ なす ぶなしめじ	こめ さとう	ごまドレッシング	608	23.3	18.9	2.1	●夏野菜について…8月31日は語呂合わせで「やさいの日」です。夏が旬の野菜には、水分が多く含まれているので、体の水分を失いがちな夏にピッタリです。また、旬の野菜は、美味しくて栄養価も高いです。まだ暑い日が続くと思いますが、しっかりと野菜を食べましょう。
														725	27.2	21.1	2.6	

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。