

淡路市の献立紹介



令和7年1月分

淡路市学校給食献立

7月1日(火)



献立名

- ・たこのから揚げ
- ・ゆでとうもろこし
- ・豚汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 572 Kcal、中学校 680Kcal

たんぱく質：小学校 25.9g、中学校 30.3g

(小学3・4年生の分量としています)

画像

7月2日(水)



献立名

- ・照り焼きチキン
- ・きゅうりともやしの和え物
- ・竹輪のすまし汁
- ・ごはん、匠淡路島牛乳

エネルギー：小学校 558Kcal、中学校 646 Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 26.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月3日(木)



献立名

- ・マーボー豆腐
- ・中華風サラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 656Kcal、中学校 773Kcal

たんぱく質：小学校 27.6g、中学校 31.7g

(小学3・4年生の分量としています)

7月4日(金)



献立名

- ・魚(さけ)の塩こうじ焼き
- ・枝豆
- ・冬瓜の煮物
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 640 Kcal、中学校 751Kcal

たんぱく質：小学校 33.8g、中学校 37.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月7日(月)



献立名

- ・米粉のビーフシチュー
- ・ポークハムサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 542Kcal、中学校 689Kcal

たんぱく質：小学校 20.5g、中学校 25.6g

(小学3・4年生の分量としています)

7月8日(火)



献立名

- ・星型ハンバーグ(あんかけ)
- ・カラフルピーマン
- ・そうめん汁 セタゼリー
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 655 Kcal、中学校 750 Kcal

たんぱく質：小学校 23.1g、中学校 25.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月9日(水)



献立名

- ・ポークビーンズ
- ・ビーフンサラダ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 620 Kcal、中学校 763Kcal

たんぱく質：小学校 26.4g、中学校 31.7g

(小学3・4年生の分量としています)

7月10日(木)



献立名

- ・おさかなとほろ丼 (魚とほろ・錦糸卵)
- ・夏野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 556 Kcal、中学校 663Kcal

たんぱく質：小学校 27.1g、中学校 31.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月11日(金)



献立名

- ・モロヘイヤのかき揚げ
- ・キャベツの和え物
- ・すり身団子のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 604Kcal、中学校 718Kcal

たんぱく質：小学校 19.5g、中学校 22.3g

(小学3・4年生の分量としています)

7月14日(月)



献立名

- ・鶏肉の香草焼き
- ・ブロッコリーのコンソメ味
- ・ミネストローネスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 555 Kcal、中学校 666 Kcal

たんぱく質：小学校 34.1g、中学校 38.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月15日(火)



献立名

- ・豚肉のみそ炒め
- ・冬瓜のすまし汁
- ・やさいふりかけ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 619Kcal、中学校 737 Kcal

たんぱく質：小学校 26.2g、中学校 30.6g

(小学3・4年生の分量としています)

7月16日(水)



献立名 淡路市産 100%給食

- ・たちうおの天ぷら
- ・じゃこときゅうりの酢の物
- ・六色あわじる
- ・ごはん、飲むゼリー (なるとオレンジ)

エネルギー：小学校 514 Kcal、中学校 618Kcal

たんぱく質：小学校 12.2g、中学校 14.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

7月17日(木)



献立名

- ・サマーカレー
- ・海と畑のサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 725 Kcal、中学校 853Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 25.8g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

新聞記事



淡路市の全16小中学校で16日、全ての献立を市内産の食材で作った「淡路市100%給食」が提供された。子どもたちは地元でとれた野菜や魚がふんだんに使われた。

給食会報の中で「おいしい（子どもたち）淡路市産」

おいしいな 淡路100%給食 16小中で提供

古里の味をほおびた。
淡路市100%給食は、自分たちの住む地域が自然豊かでおいしい食材がとれることを体感してもらおうと、市が今年度から各学期に1回実施する。

この日の献立は、「ご飯」「タチウオの天ぷら」、「じゃこときゅうりの酢の物」、ナスやジャガイモ、ハモなど六つの食材が入ったみそ汁「六色あわじる」、淡路島産とオレンジの「飲むゼリー」の計5品。

市立志筑小6年の教室では、児童らが手を合わせて生産者への感謝の言葉を述べた後、「おいしい」と夢中になって箸を進め、たからけた。斎藤友羽歩さん(12)は「淡路はタマネギが有名な印象があったけど、他にも色んな食材がとれることを学べてよかった」と喜んでいた。

当日の給食内容



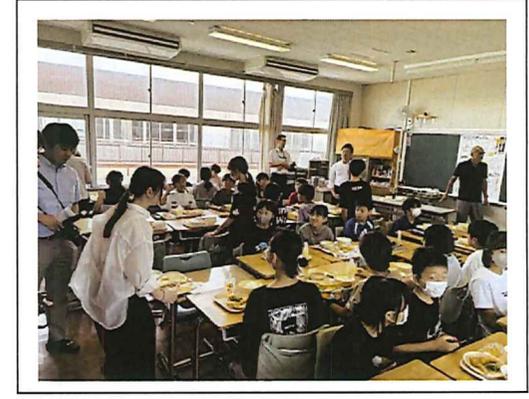
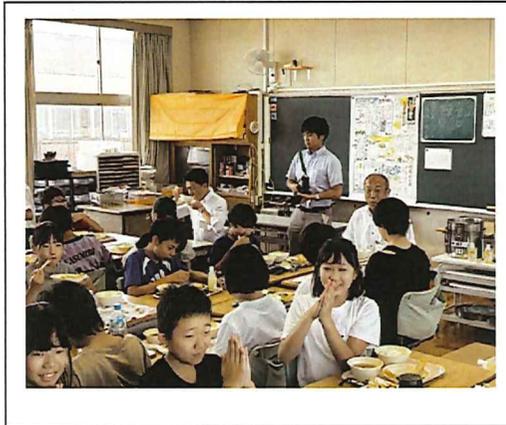
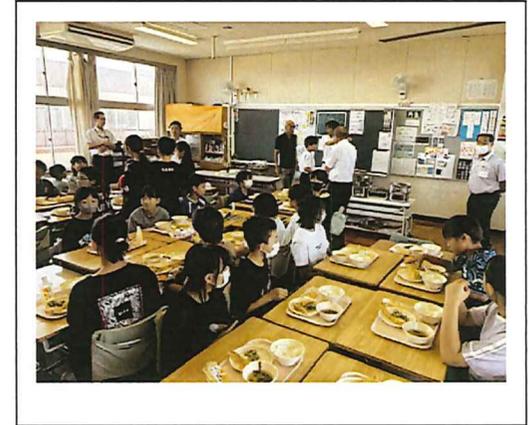
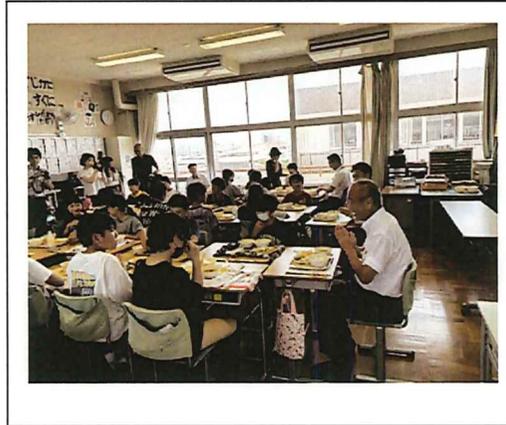
献立名

- ・たちうおの天ぷら
- ・じゃこときゅうりの酢の物
- ・六色あわじる
- ・ごはん、飲むゼリー（なるとオレンジ）

エネルギー：小学校 514 Kcal、中学校 618Kcal

たんぱく質：小学校 12.2g、中学校 14.3g

(小学3・4年生の分量としています。)



次ページへ

今年度初めて、淡路市 100%給食を実施いたしました。

令和 7年 7月 16日 (水) 市長、教育長、教育部長、学校教育課長、給食センター施設長、栄養教諭 2名、そして児童と一緒に淡路市 100%給食を堪能しました。

農家や漁師の皆様には、大変なご協力をいただき誠にありがとうございました。

児童生徒には、淡路市の特産品などを知っていただく良い機会となり、また、取材の方々にもご協力をいただき淡路市の給食を紹介していただくことができました。

今後も児童生徒が喜んで給食を食べていただけるよう、給食センター職員一同、安心安全な給食を届けてまいります。2・3学期にも実施予定です。

【栄養教諭の感想】

・栄養教諭 2名、島外出身で日々の給食業務の積み重ねにより、淡路市の魅力を感じているところです。淡路市の恵まれた自然環境の元、児童生徒のためと「想って」食材をつくり、採ってくれている方々に感謝して、これからも、おいしい、安心安全な学校給食を提供していきたいと思えます。

淡路市 100%給食 新聞

ちりめんじゃこ
いわしの幼い魚を水揚げした
後、釜でゆでて干したものです。
ちりめんじゃこ
いわし

たろうお
漢字で「たろう」と書くように
体が刀のように長く、銀色にキラ
キラ光っています。
夜行性で昼は深い
とこかにいますが、夜
になると浅いところ
集まることが、夜に漁
をします。

なすとオレンジ
果糖が多く、とれた甘い、ほろほろ
果汁がとろとろのなすとオレンジは、た
ろり使ったゼリー、糖せんなフルーツも
味わってね。

わかめ
明石海峡近くの栄養分を
たくわえたり、水産が豊か
の光をたくさん浴びるためおし
しく成長します。

たろうおの美ぶら
はも 鱧
六月から九月が特におい
しい旬です。二つの海味のおか
げで身が引きしまり最高の
味に育ちます。

野菜クイズ
今日の献立に使われている野菜は
どれを食卓に入れているでしょうか。

たろうおの美ぶら
じゃがいも
きゅうり
なす
き
きゅうり

淡路市でとれる食べ物に
感謝して、淡路市 100%給食
を味わって食べてね!