



# 令和8年度 7月よていこんだてひょう ①



戸田市立美谷本小学校

| 日<br>(曜)  | 料理の種類                                     | 献立名                 | 食 品 名                               |                               |                                   |                                   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(グラム) |
|-----------|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------|
|           |                                           |                     | 熱や力になる                              | 血や肉をつくる                       | 体の調子を整える                          | 調味料・その他                           |                 |                |
|           |                                           |                     | 米・パン・めん・さとう・油など                     | 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど                | 野菜・果物・きのこなど                       |                                   |                 |                |
| 1<br>(水)  | 沖縄 献立                                     |                     |                                     |                               |                                   |                                   | 568             | 30.0           |
|           | のみもの                                      | ぎゅうにゅう              |                                     | ぎゅうにゅう                        |                                   |                                   |                 |                |
|           | しゅしよく&<br>しゅさい                            | むぎごはん               | こめ むぎ                               |                               |                                   |                                   |                 |                |
|           |                                           | タコライス               | あぶら さとう                             | とりにく だいず チーズ                  | にんにく たまねぎ ピーマン なす トマト             | 塩 ヲヨク 利ハ'ガ' - 酒<br>グチャップ' 醤油 リース  |                 |                |
|           | ふくさい                                      | せんぎりやさい             |                                     |                               | キャベツ きゅうり にんじん                    |                                   |                 |                |
|           | しるもの                                      | もずくスープ              | あぶら                                 | とりにく とうふ もずく                  | もやし にんじん ねぎ                       | ヲヨク 醤油 塩 鶏ガ'う                     |                 |                |
| デザート      | パイ                                        |                     |                                     | パイ                            |                                   |                                   |                 |                |
| 2<br>(木)  | 2年生 と きらきら学級 でかわむきをしてくれた『とうもろこし』が給食に登場します |                     |                                     |                               |                                   |                                   | 567             | 25.8           |
|           | のみもの                                      | ぎゅうにゅう              |                                     | ぎゅうにゅう                        |                                   |                                   |                 |                |
|           | しゅしよく&<br>しゅさい                            | むぎごはん               | こめ むぎ                               |                               |                                   |                                   |                 |                |
|           |                                           | マーボードウフ             | あぶら さとう ごまあぶら<br>かたくりこ              | ぶたにく とうふ みそ                   | しいたけ たけのこ にんにく<br>しょうが ねぎ にら      | 塩 ヲヨク 豆板醤 酒 ミツ<br>醤油 甜麺醤 オイスターソース |                 |                |
|           | ふくさい                                      | とうもろこし              |                                     |                               | とうもろこし                            | 塩                                 |                 |                |
|           | しるもの                                      | とうがんのスープ            | ごまあぶら あぶら                           | とりにく                          | とうがん キャベツ にんじん ねぎ<br>チンゲンサイ       | 塩 ヲヨク 醤油 鶏ガ'う                     |                 |                |
| 3<br>(金)  | のみもの                                      | ぎゅうにゅう              |                                     | ぎゅうにゅう                        |                                   |                                   | 606             | 27.3           |
|           | しゅしよく                                     | バターロール              | パン                                  |                               |                                   |                                   |                 |                |
|           | しゅさい                                      | さわらのアヒージョ<br>ふう     | オリーブオイル                             | さわら                           | にんにく                              | 塩 ヲヨク ワイン 醤油 一味                   |                 |                |
|           | ふくさい                                      | ひじきのマリネ             | あぶら さとう                             | ひじき                           | きゅうり だいこん にんじん<br>にんにく たまねぎ       | 酢 塩 醤油 ヲヨク                        |                 |                |
|           | しるもの                                      | ミネストローネ             | あぶら じゃがいも さとう                       | とりにく                          | にんにく にんじん たまねぎ<br>セロリ ピーマン トマト    | トマトビ'ュ'レ グチャップ' 鶏ガ'う<br>塩 ヲヨク     |                 |                |
| 6<br>(月)  | のみもの                                      | ぎゅうにゅう              |                                     | ぎゅうにゅう                        |                                   |                                   | 573             | 23.5           |
|           | しゅしよく                                     | ごはん                 | こめ                                  |                               |                                   |                                   |                 |                |
|           | しゅさい                                      | ユーリンチー              | かたくりこ こむぎこ あぶら<br>さとう ごまあぶら         | とりにく                          | しょうが にんにく ねぎ                      | 塩 醤油 酒 酢                          |                 |                |
|           | ふくさい                                      | ピリからきゅうり            | ごま ごまあぶら                            |                               | きゅうり こんにゃく                        | 塩 かつおの素                           |                 |                |
|           | しるもの                                      | ちゅうかスープ             | ごまあぶら                               | とりにく なんと                      | にんじん もやし ねぎ こまつな<br>きくらげ          | 塩 ヲヨク 醤油 鶏ガ'う                     |                 |                |
| 7<br>(火)  | 七夕 献立                                     |                     |                                     |                               |                                   |                                   | 687             | 26.2           |
|           | のみもの                                      | ぎゅうにゅう              |                                     | ぎゅうにゅう                        |                                   |                                   |                 |                |
|           | しゅしよく                                     | ごもくずし               | こめ さとう あぶら さとう                      | とりにく あぶらあげ のり                 | れんこん しいたけ にんじん<br>さやえんどう          | 酢 塩 醤油 酒 ミツ<br>鰹ガ'ッ               |                 |                |
|           | しゅさい                                      | ほしのコロッケ             | あぶら じゃがいも さとう<br>パンこ こむぎこ           | とりにく ぶたにく                     | たまねぎ                              | ソース                               |                 |                |
|           | しるもの                                      | たなばたじる              | そうめん                                | とりにく わかめ                      | にんじん ねぎ                           | 塩 醤油 鰹昆布ダ'ッ                       |                 |                |
|           | デザート                                      | たなばたりんごゼリー          | さとう                                 | アガー かんてん                      | りんご・にんじん・オレンジかじゅ<br>う こんにゃく       |                                   |                 |                |
| 8<br>(水)  | のみもの                                      | ぎゅうにゅう              |                                     | ぎゅうにゅう                        |                                   |                                   | 560             | 25.1           |
|           | しゅしよく                                     | ベーコンオニオンパン          | きょうりきこ さとう<br>オリーブオイル あぶら           | ベーコン                          | たまねぎ                              | ドライ-スト 塩 ヲヨク                      |                 |                |
|           | ふくさい                                      | フレンチサラダ             | あぶら さとう                             |                               | キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン             | 塩 酢 ヲヨク                           |                 |                |
|           | しゅさい                                      | ミートボールの<br>スパイシーにこみ | じゃがいも あぶら さとう                       | とりにく                          | にんにく たまねぎ にんじん<br>エリンギ ブロッコリー トマト | ワイン グチャップ' 醤油 塩<br>加-粉 コツメ リース    |                 |                |
| 9<br>(木)  | のみもの                                      | ぎゅうにゅう              |                                     | ぎゅうにゅう                        |                                   |                                   | 572             | 29.3           |
|           | しゅしよく                                     | ごはん                 | こめ                                  |                               |                                   |                                   |                 |                |
|           | しゅさい                                      | サバのみりんぼし            | さとう                                 | さば                            |                                   | 醤油 ミツ 酒                           |                 |                |
|           | ふくさい                                      | ささみのごますあえ           | さとう ごま ごまあぶら                        | とりにく                          | もやし にんじん きゅうり                     | 醤油 ミツ 酢                           |                 |                |
|           | しるもの                                      | とんじる                | じゃがいも あぶら                           | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ          | ごぼう だいこん にんじん ねぎ<br>こんにゃく         | 鰹煮干ダ'ッ                            |                 |                |
| 10<br>(金) | のみもの                                      | ぎゅうにゅう              |                                     | ぎゅうにゅう                        |                                   |                                   | 584             | 22.2           |
|           | しゅしよく                                     | ガーリックピラフ            | こめ むぎ バター                           | とりにく                          | にんにく コーン こねぎ                      | 塩 鶏ガ'う ヲヨク 醤油                     |                 |                |
|           | しゅさい                                      | とうふナゲット             | あぶら さとう こむぎこ<br>でんぶん                | とうふ しろみざかなすりみ                 | たまねぎ にんじん                         | 塩                                 |                 |                |
|           | ふくさい                                      | マカロニサラダ             | マカロニ あぶら さとう<br>マヨネーズ(卵不使用)         |                               | にんじん たまねぎ きゅうり                    | 塩 ヲヨク 酢 辛子粉                       |                 |                |
|           | しるもの                                      | オニオンスープ             | あぶら                                 | とりにく ベーコン                     | にんにく たまねぎ にんじん<br>エリンギ パセリ たまねぎ   | 塩 醤油 ヲヨク コツメ<br>鶏ガ'う              |                 |                |
| 13<br>(月) | のみもの                                      | ぎゅうにゅう              |                                     | ぎゅうにゅう                        |                                   |                                   | 577             | 22.7           |
|           | しゅしよく                                     | ひやしちゅうか             | ちゅうかメン あぶら                          |                               |                                   |                                   |                 |                |
|           |                                           | ひやしちゅうか たれ          | さとう ごまあぶら ごま                        |                               | しょうが                              | 醤油 酢 塩 鶏ガ'う                       |                 |                |
|           |                                           | ひやしちゅうか ぐ           |                                     | とりにく                          | にんじん きゅうり もやし コーン                 |                                   |                 |                |
|           | しゅさい                                      | はるまき                | あぶら デンプン こむぎこ<br>だいずあぶら はるさめ<br>さとう | ぶたにく だいず                      | キャベツ たまねぎ にんじん                    | 塩 醤油                              |                 |                |
| デザート      | シュワシュワミックス                                | さとう サイダー            |                                     | おうとう パイン アロエ<br>マスカット・いちごかじゅう |                                   |                                   |                 |                |



| 日<br>(曜)  | 料理の種類           | 献立名        | 食 品 名                     |                      |                                             |                                                                      | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(グラム) |
|-----------|-----------------|------------|---------------------------|----------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
|           |                 |            | 熱や力になる                    | 血や肉をつくる              | 体の調子を整える                                    | 調味料・その他                                                              |                 |                |
|           |                 |            | 米・パン・めん・さとう・油など           | 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど       | 野菜・果物・きのこなど                                 |                                                                      |                 |                |
| 14<br>(火) | のみもの            | ぎゅうにゅう     |                           | ぎゅうにゅう               |                                             |                                                                      | 568             | 23.2           |
|           | しゅしょく           | ごはん        | こめ                        |                      |                                             |                                                                      |                 |                |
|           | しゅさい            | かつおフライ     | あぶら パンこ さとう<br>こむぎこ       | かつお                  | たまねぎ しょうが                                   | 醤油 塩 ソース                                                             |                 |                |
|           | ふくさい            | いそかあえ      | さとう                       | のり                   | こまつな にんじん キャベツ                              | 醤油                                                                   |                 |                |
|           | しるもの            | わかめのみそしる   | じゃがいも                     | とりにく あぶらあげ<br>わかめ みそ | えのき たまねぎ                                    | 鰹煮干ダシ                                                                |                 |                |
| 15<br>(水) | のみもの            | りんごジュース    |                           |                      | りんごかじゅう                                     |                                                                      | 641             | 21.0           |
|           | しゅしょく &<br>しゅさい | むぎごはん      | こめ むぎ                     |                      |                                             |                                                                      |                 |                |
|           |                 | なつやすみカレー♥  | じゃがいも あぶら バター<br>こむぎこ さとう | とりにく だいず             | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん かぼちゃ なす<br>ズッキーニ トマト | がらみマサラ バター フライ トマト<br>ビュレ グチャップ カレー粉<br>醤油 ソース チャップ 塩 ジョウ<br>鶏がら コソメ |                 |                |
|           | ふくさい            | ブロッコリーサラダ  | あぶら さとう                   | ツナ                   | ブロッコリー きゅうり コーン<br>にんにく たまねぎ                | 酢 塩 醤油 ジョウ                                                           |                 |                |
|           | デザート            | フローズンヨーグルト | さとう                       | クリーム ふんにゅう<br>れんにゅう  | れもんかじゅう                                     |                                                                      |                 |                |

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。

※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。

※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、

学校栄養士までご相談下さい。

♥献立表の♥マークの料理にはラッキー人参加が入っています。当たった人はいいことあるかも。

| 美谷本小学校  | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(グラム) | 脂質<br>(グラム) | 炭水化物<br>(グラム) | 塩分<br>(グラム) |
|---------|-----------------|----------------|-------------|---------------|-------------|
| 今月の平均   | 589             | 25             | 21.6        | 75.9          | 2.4         |
| 文部科学省基準 | 650             | 21~33          | 14~22       | 80~110        | 2g未満        |

※栄養価は八訂成分表で計算しています。



## 『食品の働きを知り、バランスよく食べよう』



食べ物は3つのなかまに分けることができます。

1回の食事の中に

黄のなかま・赤のなかま・緑のなかま

の3つをそろえましょう。

おやつばかり食べてしまうと、黄のなかまにかたよってしまいます。

くれぐれも食べすぎには注意しましょう。

## 7月の行事&記念日 3択クイズ

**7/2 はんげしょう 半夏生**

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

**7/2 うどんの日**

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

**7月下旬ごろ 土用の丑の日**

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

**7/7 たなばた 七夕**

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① こむぎ 小麦粉 ② こめ 米 ③ とうふ

**7/10 なっとう ひ 納豆の日**

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ

**7/27 スイカの日**

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ

はんげしょう 半夏生=② うどんの日=② たなばた 七夕=① なっとう ひ 納豆の日=① どよう 土用の丑の日=③  
スイカの日=① (南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

