



ひ ようび	りょうり の しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちやうしをととのえる	調味料				
かいこう150しゅうねん きねんこんだて										
1 (水)	しゅよく	おうごんめし	こめ あわ ひえ きび				シークワーサータルト	575	25.3	
	しゅさい	わらじカツどん	こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶたにく		酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	わらじ カツどん			
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩	こまつな サラダ			
	しるもの	すましじる	ふ	わかめ	えのきたけ ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ かつおだし こんぶだし	おうごんめし			
	デザート	シークワーサータルト	さとう こめこ コーンフラワー あぶら みずあめ	だいきこ	シークワーサー果汁	ショートニング	おひい			
のみもの	のむヨーグルト		にゅう	マスカット果汁						
2 (木)	しゅよく	ごはん	こめ					570	28.1	
	そのた	あじつけのり	さとう みずあめ	のり		しょうゆ かつおこんぶだし 塩	あじつけのり			
	しゅさい	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ(卵不使用)	さけ みそ		塩 酒 みりん しょうゆ	さけのマヨネーズやき			
	ふくさい	いそかあえ	さとう ごまあぶら	のり	もやし にんじん えどな	しょうゆ(こいくち)	いそかあえ			
	しるもの	みそじる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ とうもよう	かつおだし	みそじる			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3 (金)	しゅよく	ごはん	こめ					675	28.2	
	しゅさい	スタミナやきにく	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく だいきこ	にんじん キヤベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	酒 しょうゆ 豆豉粉 オイスターソース 塩 こしょう	スタミナやきにく			
	ふくさい	おこのみポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	のり かつおぶし		ソース	おこのみポテト			
	しるもの	わかめのみそじる		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	かつおだし	わかめのみそじる			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 (月)	しゅよく	ツイストパン	こむぎこ マーガリン(乳不使用) さとう				塩 イースト ショートニング	619	27.7	
	しゅさい	たらのスペインふう	かたくくり あぶら さとう	たら	たまねぎ しょうが にんにく パセリ	ケチャップ ソース 酒	たらのスペインふう			
	ふくさい	フレンチサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん	塩 酢 こしょう	フレンチサラダ			
	しるもの	パンプキンポタージュ	さとう こむぎこ あぶら	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	ワイン 塩 こしょう 鶏がらだし	パンプキンポタージュ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
たなばたこんだて										
7 (火)	しゅよく	ごもくちらし(のり)	こめ さとう	とりにく こうやどうふ のり	にんじん かんぴょう しいたけ さやえんどう	酢 しょうゆ みりん 塩 酒 昆布だし	ごもくちらし(のり)	567	23.3	
	しゅさい	ほしのハンバーグ	とんし さとう あぶら コーンスターチ	とりにく だいきこ ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	しょうゆ 塩 香辛料 酒	ほしのハンバーグ			
	ふくさい	かぶときゅうりのオイルづけ	さとう ごまあぶら		きゅうり かぶ	酢 しょうゆ みりん	かぶときゅうりのオイルづけ			
	しるもの	たなばたじる	そうめん	かまぼこ	にんじん ねぎ とうもよう	塩 しょうゆ かつおだし	たなばたじる			
	デザート	たなばたゼリー	みずあめ さとう	とうにゅう かんてん	レモン果汁 メロン果汁		たなばたゼリー			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7月7日は「七夕」です。一年に一度「織姫」と「彦星」が天の川に架かる橋を渡って逢える日です。今日の給食は、そんな七夕にちなみ、 そうめんを天の川にみだてた「たなばたそうめんじる」にしました。デザートはたなばたゼリーです。お楽しみに！										
こうりゅうぎゅうしょく☆といっちこカレーのひ										
8 (水)	しゅよく	げんまいごはん	こめ げんまい				プリン	612	20.9	
	しゅさい	なつやさいカレー	こめこ あぶら はちみつ	ぶたにく だいきこ	たまねぎ かぼちゃ スツキーニ なす トマト セロリ りんご にんにくしょうが	ケチャップ ソース しょうゆ ワイン チャウキ カレー粉 塩 こしょう ペーパーフ ガラムマサラ 鶏がらだし	なつやさいカレー			
	ふくさい	げんきサラダ	さとう あぶら	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん キヤベツ きゅうり ホールコーン	ワイン しょうゆ 酢 塩	げんきサラダ			
	デザート	プリン	さとう みずあめ	とうにゅう			プリン			
	のみもの	りんごジュース			りんごかじゅう					
9 (木)	しゅよく	ごはん	こめ					563	23.4	
	しゅさい	さばのぶなかほし		さば		塩	さばのぶなかほし			
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ ピーマン たくあん	しょうゆ	キャベツのしおこんぶあえ			
	ふくさい	とうがんのそぼろに	あぶら さとう コーンスターチ	とりにく	とうがん しょうが にんじん しいたけ	酒 みりん こんぶだし 塩 しょうゆ かつおだし	とうがんのそぼろに			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



ふかやサラダ (6/16の給食より)

<4人分>		
キャベツ	3枚 (150g)	1×3cm短冊
きゅうり	1本	輪切り
ブロッコリー	1/3株 (100g)	小房にわける
☆ねぎ	5cm (20g)	みじんぎり
☆しょうゆ	大さじ1	
☆酢	大さじ1	
☆サラダ油	大さじ1	
☆さとう	小さじ2	
☆塩・こしょう少々		

<作り方>
①☆を合わせて加熱してドレッシングを作る

夏の行事食いろいろ

7/2ごろ (夏至から11日目〜七夕までの5日間) 半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	7/7 七夕 そうめん	7/13〜16 (または8/13〜16) お盆 精進料理	7月下旬ごろ (2026年は7/26) 土用の丑の日 ウナギ (たけもの)
---	----------------------------------	---	--



ひ ょうび	りょうり の しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	調味料			
10 (金)	しゅよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	やきとりどん	さとう コーンスターチ	とりにく つくね	ねぎ エリンギ	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ 一味唐辛子		590	29.0
	ふくさい	えだまめ			えだまめ	塩			
	しるもの	なつやさいとんじる	あぶら	ぶたにく みそ	ズッキーニ なす にんじん こんにやく たまねぎ ねぎ	酒 こんぶだし かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
13 (月)	しゅよく	スパゲッティ	スパゲッティ あぶら オリーブオイル						
	しゅさい	なつやさいのトマトソース	オリーブオイル さとう	ツナ ベーコン	たまねぎ なす トマト ズッキーニ にんにく	ケチャップ 塩 ワイン ペイリーフ こしょう		662	21.3
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり ピーマン	塩 酢 こしょう			
	デザート	アップルハニーケーキ	はちみつ ソイバター こむぎこ	とうにゅう	りんご	ベーキングパウダー			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
14 (火)	しゅよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩			
	そのた	おむすびころんちよ(のり)		のり					
	しゅさい	とりにくのからあげ②	こむぎこ コーンスターチ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		607	29.6
	ふくさい	こまつなののりあえ	さとう	のり	こまつな にんじん きりぼだいこん	しょうゆ			
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ ねぎ えのきたけ	こんぶだし かつおだし			
15 (水)	しゅよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	タコライス	あぶら	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン トマト	塩 こしょう テリヤクダー ケチャップ しょうゆ ソース		596	21.9
	ふくさい	バリバリグリーンサラダ	ワンドンのかわ あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 酢 こしょう			
	しるもの	サイダーポンチ	さとう		りんご ぶどう果汁 いちご果汁 レモン果汁	サイダー			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

セルフおにぎりにしてたべてね!



夏休み前最後の給食になります。好きなものや苦手なものがあつたと思いますが、しっかりと給食を食べられましたか。夏休みに入ると給食はなくなります。お家でも、毎日 朝・昼・夕と3食バランス良く食べてください。そして夏休み明けには、元気な姿で学校へ登校しましょう。

※使用している材料について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がありましたら、栄養士までご相談ください。
※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がご了承ください。
※給食では、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
今月の 平均	603	25.3	19.7	82.1	2.3

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!

指定野菜 15品目

キャベツ きゅうり さといち だいこん トマト

なす にんじん ねぎ ほうきさい ピーマン レタス たまねぎ じゃが芋 ほうれんそう

ブロッコリーはこんな野菜!

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと蕾
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など
- 栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、夏にあたると甘みが増す
- 主な産地: 北海道、埼玉県、愛知県、静岡県 など

栄養 たっぷり!

指定野菜と何? 地域農産振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

野菜をおいしく食べよう!

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が強かったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ 炒め物 煮物 揚げ物 汁物 あえ物

野菜を食べると、いいとこがいっぱい!

おなかの調子が整う **成長をサポート** **肌がきれいになる** **肥満を防ぐ**

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

- す いぶん(水分) 補給をこまめにしよう**
水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
- て きど(適度) に運動しよう**
ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
- き そく(規則) 正しい生活を心がけよう**
夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- な つ(夏) が旬の食べ物を取り入れよう**
旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
- な がら食べはやめよう**
食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
- つ め(冷) たい物のとり過ぎに注意しよう**
アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
- や しょく(夜食) や おやつは、食べる時間・内容・量を考えよう**
朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
- す す(進) んで お手伝いをしよう**
食事の準備や片付け、簡単な調理など、うちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
- み んなで一緒に食べる機会をつくろう**
家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事をする機会をつくりましょう。
- に ゆう(乳) 製品や 小魚などでカルシウムをとろう**
給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!