

令和8年度



7月献立表



谷原小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	豆わかごはん 牛乳 塩肉じゃが 和風じゃこサラダ	わかめ 大豆 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま	生姜 たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 きゅうり	532	15.0
2	木	スパイシーピラフ 牛乳 チーズオムレツ バミセリスープ	豚肉 ウインナー 牛乳 鶏肉 チーズ 卵 パーコン 豚肉	米 麦 米油 砂糖 バミセリ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん 生姜 キャベツ パセリ	590	18.8
3	金	豆腐の中華煮丼 牛乳 ナムル くだもの（メロン）	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく 生姜 にんじん だけのこ 干しいだけ 白菜 ねぎ もやし 小松菜 メロン	583	16.6
6	月	ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 梅のりあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ししゃも のり 豆腐 みそ わかめ	米 油 でんぷん 砂糖 ごま油 じゃが芋	ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 練り梅 たまねぎ	594	15.9
7	火	あなご入りちらし寿司 牛乳 七夕汁 冷凍パイナップル	高野豆腐 油揚げ 卵 あなご 牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 米油 焼きさ	干しいだけ にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ パインアップル	548	16.7
8	水	夏野菜のカレー 牛乳 パーコンと野菜のソテー	豚肉 大豆 牛乳 パーコン	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 なす たまねぎ かぼちゃ もやし キャベツ にんじん	628	12.6
9	木	ココアパン 牛乳 マカロニグラタン レンズ豆のスープ	牛乳 パーコン 鶏肉 チーズ レンズ豆	ココアパン 米油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん 小松菜	597	18.1
10	金	ガバオライス 牛乳 トムヤムクン風スープ 茹でとうもろこし	鶏肉 豚肉 牛乳 パーコン 豆腐 えび	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ピーマン 赤ピーマン パセリ だけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ レモン とうもろこし	628	18.4
13	月	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 地場産じゃがいものきんぴら かきたま汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 ごま油 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 でんぷん	にんにく ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ 小松菜	580	21.6
14	火	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ピーンズサラダ	豚肉 チーズ 牛乳 大豆 ハム	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	パセリ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマト缶 トマトピューレ なす キャベツ きゅうり	542	17.6
15	水	ごはん 牛乳 白身魚と野菜の揚げ煮 貝だくさんみそ汁	牛乳 すずき 油揚げ みそ	米 でんぷん 小麦粉 じゃが芋 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ 大根 小松菜	571	16.4
16	木	スタミナ丼 ジョア(ブレーン) わかめスープ くだもの（小玉すいか）	豚肉 ジョア 鶏肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 でんぷん じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ にんじん ピーマン すいか	538	16.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回

【7月の予定産地】米…岩手県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	578	17.0	29.6	2.2	375	91	2.2	240	0.30	0.44	14	5.9

旬の野菜にふれよう ～とうもろこし～

とうもろこしがおいしい季節になりました。とうもろこしは、ビタミンB群が多く含まれるため、夏の健康維持に役立つ食品です。

給食でも、7月10日（金）に「茹でとうもろこし」を出します。この日は、2年生とくすのき学級の4年生・5年生のみなさんがとうもろこしの皮むきをしてくれます。季節の味を楽しんでほしいと思います。

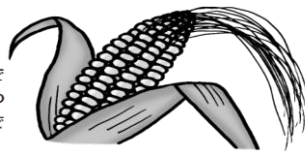
実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の穂元です。雄花は茎の先端にあります。



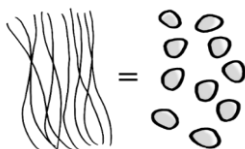
ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。



ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3～5分でゆであがりです。

