



実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		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	発芽玄米入りごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さばの文化千 千草和え 一斉給食 玉ねぎ	牛乳 油揚げ みそ さば	米 発芽玄米 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきたけ	744	16.0
2 木	麦ごはん 牛乳 麻婆なす豆腐 ★青菜とにんじんのナムル	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 八丁味噌 西京みそ	米 大麦 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 米白絞油 ★すりごま(白)	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ なす こまつな 緑豆もやし	748	16.5
3 金	麦ごはん 牛乳 ★大豆とじゃこのごまがらめ じゃがいものそぼろ煮 キャベツと青菜のおかかあえ	牛乳 黄だいず ★しらす干し(ちりめんじゃこ) 豚ひき肉 糸削り	米 大麦 片栗粉 米白絞油 砂糖 ★炒りごま(白) サラダ油 じゃがいも しらたき ごま油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな きゅうり	756	14.8
6 月	麦ご飯 牛乳 かきたま汁 鶏の照り焼き ★野菜のごまあえ	牛乳 木綿豆腐 鶏卵 鶏もも肉	米 大麦 片栗粉 はちみつ サラダ油 砂糖 ★すりごま(白) ★練りごま(白)	たまねぎ たけのこ えのきたけ こねぎ こまつな しょうが キャベツ にんじん	742	17.9
7 火	★混ぜ込み夏ちらし 牛乳 セタ汁 ★さわらのねぎ味噌焼き りんごゼリー	油揚げ あなご 鶏卵 ★刻みのり 牛乳 鶏むね肉 かまぼこ さわら 粉寒天	米 砂糖 サラダ油 つきこんにゃく 星麩 片栗粉 ひやむぎ ★すりごま(白) 砂糖	干しいたけ にんじん えだまめ 根深ねぎ 糸みつば しょうが りんごジュース	796	19.2
8 水	麦ごはん 牛乳 油揚げと玉ねぎのみそ汁 ★ししゃもの石垣揚げ ★辛子和え	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 みそ ★子持ちからふとししゃも	米 大麦 米白絞油 薄力粉 ごま油 パン粉 砂糖 ★炒りごま(黒) ★炒りごま(白) ★すりごま(白)	たまねぎ だいこん こまつな 緑豆もやし にんじん にんにく しょうが	760	15.4
9 木	メキシカンピラフ 牛乳 ジュエンヌスープ 夏野菜とチーズのオムレツ	鶏もも肉 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 鶏卵 ピザチーズ	米 サラダ油 バター じゃがいも パン粉	たまねぎ にんじん ホールコーン 青ピーマン 赤パプリカ グリンピース にんにく キャベツ パセリ ズッキーニ トマト	746	15.0
10 金	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 野菜のツナ和え くだもの(小玉スイカ1/16)	豚ひき肉 凍り豆腐 鶏卵 牛乳 ツナ	米 大麦 サラダ油 つきこんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり こまつな キャベツ 小玉すいか	751	16.1
13 月	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ 春巻き	鶏卵 豚かた肉 なんと 牛乳 豚もも肉 豚かた肉	米 サラダ油 ウェーブワンタン 緑豆はるさめ 片栗粉 春巻きの皮 米白絞油	根深ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース にんにく しょうが はくさい 緑豆もやし にら 干しいたけ	723	15.5
14 火	セレクト給食 セレクトA ココアパン 牛乳 イタリアンスープ かじきのマリアナソース パスタサラダ	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ 鶏卵 まかじき	ココアパン サラダ油 じゃがいも パン粉 薄力粉 片栗粉 米白絞油 砂糖 リボンマカロニ	にんじん たまねぎ 粒コーン こまつな しょうが キャベツ	824	20.8
14 火	セレクトB パインパン 牛乳 イタリアンスープ フライドチキン パスタサラダ	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ 鶏卵	パインパン じゃがいも パン粉 片栗粉 米白絞油 リボンマカロニ 砂糖	にんじん たまねぎ 粒コーン こまつな にんにく しょうが キャベツ	792	18.4
15 水	発芽玄米入りごはん 牛乳 ★のりの佃煮 肉じゃが おひたし	牛乳 ★のり 豚もも肉 さつま揚げ 糸削り	米 発芽玄米 砂糖 サラダ油 じゃがいも しらたき	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ 緑豆もやし	701	16.1
16 木	スパゲティビーンズソース 牛乳 フレンチサラダ 紅茶のカップケーキ	豚ひき肉 黄だいず 牛乳 生クリーム 鶏卵	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 バター 砂糖 薄力粉	にんにく しょうが にんじん はくさい たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー きゅうり キャベツ	877	15.1

※ 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13回

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	766	16.7	31.7	3.2	370	109	3.2	275	0.33	0.48	16	6.9

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。

夏の行事食いろいろ

<p>7/2ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)</p> <p>半夏生</p> <p>タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)</p>	<p>7/7</p> <p>七夕</p> <p>そうめん</p>	<p>7/13~16 (または8/13~16)</p> <p>お盆</p> <p>精進料理</p>	<p>7月下旬ごろ (2026年は7/26)</p> <p>土用の丑の日</p> <p>ウナギ 「う」のつく食べ物</p>
--	---	--	--

夏真っ盛りの7月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

