

# 7月 きゅうしょくこんだてよていひょう

石和学校給食センター

日曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだてひとくちメモ	
		あか	みどり	き		
		ちやにく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる		
1	水	そばろパン ぎゅうにゅう ほうとうグラタン グリーンサラダ ミネストローネ ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム みそ チーズ レタス きゅうり プロッコリー キャベツ みすな レモンかじゅう ベーコン だいず こなチーズ	かほちゃ しめじ ねぎ セロリー たまねぎ いんげん トマトかん にんにく	パン ほうとうめん こめあぶら バター こめこ ホワイトルウ こめあぶら さとう オリーブオイル じゃがいも オリーブオイル ふじさんゼリー	7月1日は富士山のお山開きです。富士山にちなんで、デザートは富士山ゼリーにしました。青いソーダゼリーと白いゼリーの二層になっているので、容器からお皿に出すと富士山のように見えます。小皿に出して食べてみましょう。何月頃の富士山かな？
2	木	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう やさいとカリカリベーコンサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん かほちゃ なす トマトかん スッキーニ にんにく しょうが きゅうり にんじん レタス えだまめ あかパプリカ きパプリカ パインかん みかんかん	こめ むぎ じゃがいも カレールウ こめあぶら オリーブオイル ドレッシング ナタデココ さとう	4種類の夏野菜が入った夏限定のカレーライスです。かほちゃ、なす、スッキーニ、トマトが入っています。スッキーニは、きゅうりのような形をしていますが、実はかほちゃの仲間です。水分やビタミンC、カリウムをたっぷり含んでいるので、夏バテ防止にもつながる野菜です。
3	金	わふうサラダうどん ぎゅうにゅう ぎょろっけ えだまめ バナナ	わかめ ツナ ぎゅうにゅう しろみざかなのすりみ	もやし きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ とうもろこし ねぎ キャベツ えだまめ バナナ	うどん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ こむぎこ パンこ こめあぶら	枝豆は、大豆になる前の若い豆です。体をつくるたんぱく質をたっぷり含んでいます。旬は夏です。さやの中に、2つ〜3つの豆が入っています。食べ方を知っていますか？上手に食べられるかな？
6	月	むぎごはん ぎゅうにゅう アジフライ ソース ピーマンとこんにゃくきんぴら じゃがだんごじる オレンジ	ぎゅうにゅう アジフライ とりにく ぶたにく みそ	にんじん こんにゃく あおピーマン だいこん にんじん しいたけ こまつな オレンジ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいもだんご	ピーマンは、夏が旬の野菜です。はじめは緑色ですが、完熟すると赤や黄色になるものもあります。太陽をいっぱいあびた、ビタミンCたっぷりのピーマンを食べましょう！！
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">図書コラボ給食</div> <div style="text-align: center;">「本に出てくるおいしい料理を毎月紹介！！」「やさいのプールびらき」から『夏野菜』「つるつるプール」から『そうめん』</div> </div>						
7	火	ごもくちらしずし ぎゅうにゅう とりにくのてりやき なつやさいのわふうサラダ あまのがわそうめんじる たなばたゼリー	かまぼこ あぶらあげ のり ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし なると わかめ	かんびょう にんじん れんこん しいたけ さやえんどう しょうが キャベツ かほちゃ きゅうり きパプリカ トマト しめじ オクラ パインかん	こめ さとう さとう ドレッシング そうめん ナタデココ ゼリーのもと	<p><b>七夕給食</b></p> <p>給食の中から、4つの星をさがしてね。七夕は、笹に願い事を書いた短冊を飾りつけ、そうめんを食べる風習があります。</p> <p><b>図書コラボ給食</b></p> <p>「やさいのプールびらき」では、水にうく野菜としずむ野菜が登場します。</p>
8	水	ガーリックトースト ぎゅうにゅう マカロニとやさいのサラダ チリコンカン バナナ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ひよこまめ ぶたにく おおふくまめ	にんにく パセリ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー トマトかん バナナ	パン バター オリーブオイル マカロニ ドレッシング こめあぶら	ガーリックと呼ばれる野菜の名前は何でしょうか？正解は「にんにく」です。ガーリックトーストはニンニクの香りをつけて焼いたパンのことです。スタミナアップ食材の「にんにく」は、エネルギーを作り出すのを助けてくれる栄養がたくさん含まれています。
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ デミグラスソース ポテトサラダ みそけんちんじる パインアップル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご ハム みそ なまあげ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ パインアップル	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	パインアップルは、あたたかい地域で育つ甘くて、ジューシーな果物です。日本では沖縄県で作られています。給食のパインアップルはフィリピンという国で育ったものが多いです。
10	金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ツナチーズぎょうざ だいこんとトマトのちゅうかサラダ れいとうみかん	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう ツナ チーズ わかめ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ レタス だいこん きゅうり トマト れいとうみかん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ こむぎこ ドレッシング	「ジャージャー麺」は、中国発祥の中華料理です。細麺や太麺の上に、肉味噌や豆板醤などの調味料で味付けされた具がのります。麺と肉みそをよく混ぜながら食べましょう。似た料理に岩手県盛岡市の「じゃじゃ麺」があります。平打ちの麺に肉みそがのった料理です。

石和地区の司書の先生紹介

日曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだてひとくちメモ
		あか	みどり	き	
		ちやにく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる	
13月	タコライス ぎゅうにゅう もずくとたまごのスープ パインアップル&アセロラジュレ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう もずく たまご	たまねぎ トマトがん にんにく しょうが レタス トマト しいたけ にんじん チンゲンサイ パインかん レモンかじゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう タコスチップス かたくりこ ゼリーのもと サイダー アセロラゼリー パインアップルジュース	タコライスは、「タコ」が入ったご飯ではありません。メキシコ料理のタコスという料理をヒントに、ひき肉・コーン・レタス・トマトなどの具をご飯の上のせて食べる「沖縄料理」です。「タコス」とご飯の「ライス」の2つの言葉が合わさってタコライスとなったそうです。
14火	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのピリからねぎソース かぼちゃとなすのそぼろに きりぼしだいこんときのこのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ねぎ かぼちゃ なす たまねぎ しょうが えだまめ なめこ しめじ にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう オレンジ	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら こめあぶら さとう かたくりこ	なすの皮の紫の部分に含まれる成分は「ナスニン」といいます。この成分は、体の細胞を元気にし、病気から体を守ってくれる働きがあります。なすと相性が良い油とお肉を使ってそぼろ煮にしました。ナスがにがてな人もチャレンジしてみましょう。
15水	コーントースト ぎゅうにゅう ミートソースペンネソテー なつやさいポトフ すいか	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ とりにく	とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん ゼリー にんにく トマトかん にんじん たまねぎ キャベツ スッキーニ きパプリカ いんげ すいか	パン ノンエッグマヨネーズ ペンネ さとう こめあぶら	スイカは漢字で「西(にし)」の「瓜(うり)」と書いて「西瓜(すいか)」と書きます。スイカは水分が多く、夏の水分補給にピッタリです。カリウムが多く含まれるので、疲労回復にもなります。
16木	ぶたキムチチャーハン ぎゅうにゅう ビックシュウマイ もやしナムル とうがんのちゅうかスープ ミニトマト	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ わかめ	はくさいキムチ ねぎ にら にんじん にんにく たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり えのきたけ とうがん ねぎ ミニトマト	こめ むぎ こめあぶら さとう こめあぶら こめあぶら かたくりこ さとう しゅうまいのかわ こめあぶら こま こめあぶら	冬瓜(とうがん)は、名前に冬という漢字がつきますが、収穫は夏です。皮が固く長く保存できるため、冬まで食べられます。軟らかく煮るととてもおいしい野菜です。スープの中に、とろとろとした野菜が冬瓜です。見つけられるかな？
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span style="background-color: yellow; padding: 2px;">食育の日</span> <span>毎月19日は「食育の日」 山梨県のおいしいものを味わおう！！</span> </div>					
17金	おざら ぎゅうにゅう ちくわとやさいのかきあげ やさいのおかかチーズあえ ピーチゼリー	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ チーズ かつおぶし	にんじん しいたけ しそ オクラ たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし うめ もやし キャベツ にんじん ブロッコリー ももかん	ほうとうめん(おざら) こめあぶら こめあぶら てんぷらこ さとう ゼリーのもと(ピーチ)	山梨県の郷土料理「おざら」  ほうとうの中間の郷土料理で、暑い夏の時期に食べられることが多いです。冷たいほうとうめんをあたたかいつゆにつけて食べましょう。
21火	スタミナどん ぎゅうにゅう ピリからきゅうり はるさめスープ セレクトデザート	ぶたにく ぎゅうにゅう なると	もやし にら にんじん しめじ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり しいたけ チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ こめあぶら さとう こま こめあぶら さとう こめあぶら はるさめ こめあぶら かたくりこ セレクトタルト(1つえらぶ) ・やきアヲタルト ・レモントルト ・ブルーベリータルト	セレクトデザート給食  1学期最後の給食は、セレクトデザートです。みんなが大好きなタルトです。夏休み中も早寝早起き朝ごはんのリズムで過ごし、2学期元気に登校しましょう。

☆食材等の都合により、献立を変更することがあります。

# 7月 きゅうしょくこんだてよていひひょう

御坂学校給食共同調理

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだて ひとくちメモ
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのしょうしをととのえる	き ねつやちからのもとになる	
1	水	むぎごはん			こめ むぎ	7月1日は <b>富士山</b> <b>お山開き</b> 毎年、お山開きの日には、安全な登山を祈ってじゃがいもとひじきの煮物を食べます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくわのゆかりあげ	ちくわ	しそ	てんぷらこ あぶら	
		ひじきとじゃがいもの煮物	ひじき ぶたにく	にんじん こんにやく さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	
		やさいのみそしる	あぶらあげ みそ	きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ		
		ふじさんゼリー		ゼリー		
2	木	カレーtoast	ぶたにく チーズ	たまねぎ セロリ にんにく しょうが トマト	パン こむぎこ あぶら	<b>きゃべつ</b> 免疫力をアップ、かぜ予防、肌をきれいに保つほかに、胃の粘膜を守り、胃もたれや胃炎を予防する働きもあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポトフ	とりにく ウィンナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも	
		コールスローサラダ		きゃべつ にんじん パセリ とうもろこし レモン	マヨネーズ さとう	
		くだもの		パイナップル		
3	金	ひやしちゅうか	わかめ ハム なんと たまご ちゅうかくらげ	レモン きゅうり もやし	ちゅうかめん	<b>冷やし中華</b> 実は日本で生まれた料理です。発祥とされる店は、仙台市と東京の神保町の2つの説があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たらとやさいのいためもの	たら	しょうが にんじん パプリカ ブロッコリー しめじ えだまめ しょうが	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	
		フルーツアンニン		みかんかん パインかん ももかん ナタデココ レモン	アンニンゼリー さとう	
6	月	むぎごはん			こめ むぎ	<b>とうがん</b> 夏野菜のひとつで、水分もたくさん含まれています。暗いところに保存しておけば寒い時期まで食べることができるので、夏にとれるのに漢字では冬瓜と書きます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう はちみつ	
		かわりきんぴら	ハム	ごぼう にんじん とうもろこし こまつな	ごま マヨネーズ あぶら	
		とうがんのみそしる	あぶらあげ みそ	とうがん えのきだけ ねぎ		
		くだもの		れいとうみかん		
7	火	たなばたおざら	かまぼこ あぶらあげ	しいたけ にんじん ごぼう おくら	おざらめん	今日は <b>セツ</b> 星いっぱいメニューです。彦星と織姫が会えますように。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりてん	とりにく	しょうが にんにく	てんぷらこ あぶら	
		キラキラサラダ	わかめ えび	きゅうり もやし ブロッコリー にんじん	こめこマカロニ さとう あぶら ごまあぶら	
		たなばたゼリー			ゼリー	
8	水	マーボーどうふどんぶり	とうふ とりにく みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ グリンピース	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ	<b>切干大根</b> 煮物だけじゃなく、サラダや炒め物にも使えます。今日は、豚肉やきゃべつと炒めて焼きそば風にします。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きりぼしだいこんのやきそばふう	ぶたにく	きりぼしだいこん きゃべつ たまねぎ にんじん	あぶら ごまあぶら	
		ワンタンスープ	なんと	とうもろこし こまつな ねぎ	ワンタンのかわ	
		くだもの		オレンジ		
9	木	ココアあげパン	スキムミルク		パン あぶら さとう	<b>チキン</b> <b>ビーンズ</b> 大豆の水煮と鶏肉、野菜を炒めて、トマト味で煮込んだ料理です。水煮を使えば、手軽に豆も料理できます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンビーンズ	とりにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら	
		フラワーサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー パプリカ	あぶら ごまあぶら さとう	
		コンソメスープ	かまぼこ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう		
		くだもの		すいか		
10	金	なつやさいのカレーライス	ぶたにく スキムミルク	なす スッキーニ トマト パプリカ かぼちゃ ヤングコーン にんにく たまねぎ マンゴーチャツネ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	<b>夏野菜</b> 夏野菜は体を冷やしてくれます。素揚げした、たっぷりの夏野菜を入れてカレーを作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハムエッグサラダ	ハム たまご	きゅうり きゃべつ ブロッコリー	ドレッシング	
		ココあおりんごゼリー		ナタデココ	ゼリーのもと	

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだて ひとくちメモ
			あか ちやく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとになる	
13	月	けいはん	とりにく たまご のり	きやいんげん しいたけ にんじん あさつき しょうが レモン たくあん	こめ むぎ さとう	「日本全国 うまいもん めぐり」 今月は、 鹿児島県 です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		がね		かぼちゃ ごぼう にら	さつまいも てんぷらこ さとう あぶら	
		さつまあげとやさいのいためもの	さつまあげ	きゃべつ もやし にんじん しめじ ブロッコリー	ごまあぶら ごま	
		くだもの		バナナ		
14	火	ラタトゥイユのスパゲティ	ベーコン チーズ	パプリカ なす スズキーニ たまねぎ トマト にんにく	スパゲティ あぶら さとう	ウィンナー 名前の由来 は、オースト リアの首都 ウィーンから。 日本では 直径2cm以下の ソーセージと いう基準があり ます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ウィンナーとコーンのフリッター	ウィンナー ぎゅうにゅう	とうもろこし パセリ	コーングリッツ マヨネーズ ホットケーキミックス あぶら	
		グリーンサラダ	わかめ	きゅうり えだまめ ブロッコリー きゃべつ	ドレッシング	
		シュワシュワフルーツポンチ		ナタデココ パインかん ももかん みかんかん	サイダー	
15	水	とりそぼろごはん	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	なす なすの色素は ナスニンとい う成分。老化 防止や目や脳 の健康をサ ポートしてく れます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なすとピーマンのみそいため	ぶたにく みそ	なす ピーマン たまねぎ しょうが	あぶら さとう	
		じゃがだんごじる	なると	きゃべつ だいこん にんじん こまつな しめじ	じゃがいもだんご	
		くだもの		オレンジ		
16	木	こどもパン			パン	白身魚の コーン焼き 塩、こしょう、 白ワインで下味 を付けた魚の上 にコーンとマヨ ネーズを混ぜた ソースとチーズ をかけて焼きま す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しろみさかなのコーンやき	さわら チーズ	とうもろこし パセリ	マヨネーズ	
		スパゲティサラダ	ハム	にんじん きゅうり えだまめ にんにく たまねぎ	スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう	
		ミネストローネ	ベーコン	セロリ たまねぎ しろいんげんまめ にんじん トマト にんにく	じゃがいも さとう あぶら	
くだもの		パイナップル				
17	金	<b>ほしランチ</b>				セレクト 給食 複数のメ ニューや料 理から一人 ひとりが食 べたいもの を選びま す。 今回は、星ラ ンチと虹ラ ンチ、主菜とデ ザートが違 います。 どちらが食 べたいです か？
		とうもろこしとツナのごはん	ツナ あぶらあげ	とうもろこし しょうが だいこんば	こめ むぎ さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		<b>ぶたにくのカレーやき</b>	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	こむぎこ	
		もやしとたくあんのあえもの		もやし きゅうり たくあん	ごまあぶら ごま さとう	
		わかめととうふのみそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん ねぎ		
		<b>ガリガリくん(ぶどうあじ)</b>			こおりがし	
		<b>にじランチ</b>				
とうもろこしとツナのごはん	ツナ あぶらあげ	とうもろこし しょうが だいこんば	こめ むぎ さとう			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
<b>とりにくのからあげ</b>	とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ かたくりこ あぶら			
もやしとたくあんのあえもの		もやし きゅうり たくあん	ごまあぶら ごま さとう			
わかめととうふのみそしる	とうふ わかめ みそ	にんじん ねぎ				
<b>ガリガリくん(ソーダあじ)</b>			こおりがし			
21	火	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	梅 含まれているク エン酸が疲労回 復のサポートを してくれたり、 食欲アップの効 果があります。 暑い夏に効果的 な食品です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さかなのうめみそやき	あじ みそ	しょうが うめ しそ	さとう	
		やさいのたまごいため	ぶたにく たまご	エリンギ きゃべつ ブロッコリー	あぶら	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	
		カルピスゼリー		レモン パインかん	ゼリーのもと カルピス	

☆食材等の都合により、献立を変更することがあります。

# 7がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

一宮学校給食センター  
センター稼働回数15回

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			ぎょうじ びこう
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとになる	
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき じゃがいもとひじきのにももの とうにゅうじる ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう ぶり ひじき ちくわ さつまあげ とりにく みそ とうにゅう	しょうが にんじん しいたけ こんにやく いんげん だいこん ごぼう しめじ にんじん こまつな えのき はくさい	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら さとう ふじさんゼリー	南小5年 自然教室 山開き給食 7月1日は富士山の山開きです。山開きにはじゃがいもとひじきの煮ものを食べる風習があります。
2	木	ステッキパン ぎゅうにゅう なつやさいのチキンチャップ パリパリサラダ(やさい) パリパリサラダ(トッピング) パリパリサラダ(ドレッシング) コーンポタージュ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく とりにく なまクリーム	なす スツキーニ パプリカ いんげん レタス きゅうり カリフラワー フロッコリー にんじん	ステッキパン かたくりこ あぶら じゃがいも さとう はるまきのかわ あぶら ドレッシング ルウ	夏野菜 なす、ズッキーニ、パプリカ、いんげん、きゅうり、オクラ、トマト、とうもろこし、みょうが、オクラなどが夏野菜です。旬の野菜をたくさん食べましょう。
3	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため やさいのおかかチーズあえ とうがんのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし チーズ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが レモンかじゅう もやし しめじ ねぎ きゃべつ こまつな にんじん フロッコリー とうがん えのき たまねぎ バナナ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	冬瓜 冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所に保存すると冬までもつことからこの名前になりました。約95%が水分の野菜です。
6	月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう てづくりシュウマイ はるさめスープ くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	にんじん はくさいキムチ ねぎ にんにく とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん ちんげんさい にんじん えのき パイナップル	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さとう シュウマイのかわ はるさめ	キムチ 韓国の伝統的な漬物です。唐辛子が含まれています。唐辛子のカプサイシンという成分は食欲をアップさせてくれます。
7	火	たなばたちらしずし ぎゅうにゅう かほちゃとじゃがいものそぼろに そうめんじる たなばたデザート	いりたまご ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんじん しいたけ ごぼう れんこん きぬさや かんぴょう かほちゃ いんげん にんじん えのき あさつき ナタデココ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも さとう そうめん ゼリーのもと あんにんゼリー マスカットゼリー たんさんいりりょう	七夕給食 7月7日は七夕です。給食では天の川に見立てたそうめんやたくさんの星がちりばめられています。お楽しみに★
8	水	ぎょうざどん(ごはん) ぎょうざどん(ぐ) ぎょうざどん(トッピング) ぎゅうにゅう チョレギサラダ(やさい) チョレギサラダ(ドレッシング) サンラータン くだもの	ぶたにく だいす とりレバー ぎゅうにゅう かんこくのり とりにく とうふ たまご	きゃべつ たまねぎ 三つ にんじん にんにく しょうが レタス きゅうり みずな だいこん レモンかじゅう にんにく しょうが にんじん きくらげ たけのこ ねぎ みかん	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ	西3年校外学習 ぎょうざ丼 新メニューです。ぎょうざの具材を炒め、味付けしました。トッピングとして餃子の皮をパリパリになるように油で揚げてあります。感想をおしえてください。
9	木	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ピーマンのにくづめ シーザーサラダ(やさい) シーザーサラダ(トッピング) シーザーサラダ(ドレッシング) なつやさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー	ピーマン たまねぎ キャベツ レタス きゅうり にんじん とうもろこし フロッコリー たまねぎ セロリー ズッキーニ トマト にんにく いんげん パプリカ にんじん オレンジ	しょくパン こむぎこ パンこ あぶら クルトン ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも オリーブゆ さとう	ズッキーニ 夏野菜の一つです。きゅうりのような形や色をしているので、きゅうりの仲間だと思われかもしれませんが、実は、かぼちゃの仲間です。

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			ぎょうじ びこう
			あか ちやく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとになる	
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう いりどり たまねぎとキャベツのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう なっとう とりにく とりにく さつまあげ だいず みそ	ねぎ にんにく しょうが しょうが ごぼう にんじん れんこん こんにゃく しいたけ いんげん キャベツ たまねぎ えのき メロン	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら さとう	納豆 大豆を柔らかく蒸し、納豆菌を入れて発酵させた食品です。 今日は前回好評だったスタミナ納豆です。ご飯にかけて食べましょう！
13	月	わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ キャベツのかつおあえ モロヘイヤのみそしる くだもの	わかめ ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく かつおぶし とうふ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし もやし モロヘイヤ たまねぎ えのき オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう さとう	モロヘイヤ 夏野菜で、緑黄色野菜です。野菜の王様とも言われるほど栄養満点です。カロテン、ビタミン、カルシウム、食物繊維が多く含まれています。
14	火	ハニーシュガートースト ぎゅうにゅう ハーブチキンのサラダ(やさい) ハーブチキンのサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ キャロットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ だいず なまクリーム	バジル レタス ブロッコリー きゅうり とうもろこし パプリカ にんじん たまねぎ セロリー いんげん にんじん	しょくパン はちみつ バター さとう オリーブあぶら ドレッシング じゃがいも あぶら バター ゼリーのもと	はちみつ 今日は山梨市でとれたはちみつを使ったハニーシュガートーストです。国産はちみつ風味を楽しんでください。
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおやき ゴーヤチャンプルー アーサーじる くだもの	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ いりたまご かつおぶし あおさのり	しょうが ねぎ にがうり たまねぎ もやし にんじん キャベツ しょうが ニラ えのき にんじん あさつき パイナップル	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら	にがうり にがうり(ゴーヤ)は沖縄では一般的な野菜です。独特の苦みがありますが、ビタミンCが豊富に含まれ、苦み成分は胃腸の粘膜を保護する働きもあります。
16	木	カレーミートスパゲティ(めん) カレーミートスパゲティ(ソース) ぎゅうにゅう ごぼうサラダ キャラメルポテト	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト ごぼう にんじん きゅうり	スパゲティ あぶら こむぎこ あぶら バター ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも あぶら さとう バター	ごぼう ごぼうは食物繊維が豊富な野菜です。食物繊維は腸の掃除をする働きがあります。
17	金	マーボーなすどん(ごはん) マーボーなすどん(ぐ) ぎゅうにゅう もやしときゅうりのナムル わかめスープ くだもの	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ	なす にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ グリンピース もやし きゅうり にんじん ねぎ えのき バナナ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま	なす 夏から秋にかけて収穫できます。今月から9月ころまでは笛吹市産のなすを使用します。なすに含まれるナスニンという成分は美肌効果や生活習慣病予防に効果があります。
21	火	サラダうどん(めん) サラダうどん(やさい) サラダうどん(ツナマヨ) ぎゅうにゅう あつあげのそばろに フルーツヨーグルト	わかめ ツナ ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ヨーグルト	だいこん きゅうり こまつな にんじん とうもろこし レタス しょうが えだまめ みかんかん ももかん パインかん	うどん あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりこ さとう	サラダうどん 暑い夏にぴったり！うどんの上に、野菜とツナマヨネーズをのせて、つゆをかけていただきます！
セレクト		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ ハンバーグ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんにく しょうが レモンかじゅう たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー レタス とうもろこし きゅうり	こめ むぎ かたくりこ あぶら パンこ さとう	1学期給食終了 今日はセレクト給食です。主菜とデザートでセレクトになります。自分で選んだメニューをしっかりと覚えておきましょう！！
22	水	はなやさいサラダ(やさい) はなやさいサラダ(ドレッシング) かぼちゃのみそしる やきプリンタルト レモンゼリー	ハム みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき だいこん みかん	あぶら さとう やきプリンタルト レモンゼリー	
セレクト		れいとうみかん				

☆太字は県内食材使用予定を表しています。また、食材等の都合により、献立を変更することがあります。

# 7月 学校給食献立予定表

やつしろがっこうきょういしょくセンター (八代小・浅川中)

曜日	献立名	食品の種類と働き			伝言板
		赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	
		たんぱく質・無機質 血や肉になる食品	緑黄色野菜・その他の野菜・果物 体の調子を整える食品	たんすいけいぶつ 炭水化物・脂質 熱や力になる食品	
1 すい水	麦ごはん			こめ むぎ	富士山の山開き 手作りの富士山ゼリーです。 ソーダゼリーとミルクプリンからできています。お楽しみに。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	あじのピリ辛焼き	あじ	しょうが あさつき	さとう	
	じゃがいもとひじきの煮物	ひじき さつまあげ	にんじん こんにゃく えだまめ	じゃがいも あぶら さとう	
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ		
富士山ゼリー	ミルクプリンのもと ぎゅうにゅう		ゼリーのもと		
2 もく木	ピザトースト	ハム ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト	パン あぶら	トマト 6~9月に収穫される野菜です。熊本県や北海道で多く作られています。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	グリーンサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ ブロッコリー えだまめ	あぶら	
	ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも	
くだもの		パイナップル			
3 きん金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	キャベツ 7~8月に収穫されるキャベツを「夏キャベツ」別名「高原キャベツ」ともいいます。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく だいず とうふ	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモンかじゅう	パンこ さとう	
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ ブロッコリー えだまめ	あぶら さとう	
	すまし汁	かまぼこ とうふ	にんじん こまつな ねぎ		
くだもの		オレンジ			
6 げつ月	麦ごはん			こめ むぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン パプリカ	あぶら さとう かたくりこ	
	わかめとコーンのサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう	
	チンゲンサイと豆腐のスープ	とうふ かまぼこ	えのきだけ チンゲンサイ ねぎ だいこん たまねぎ		
カルピスパインゼリー	にゅうさんきんいんりょう	パイナップル	ゼリーのもと		
7 か火	おさら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう ねぎ	ほうとうめん	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	
	キャベツのあえもの	ハム	コーン にんじん きゅうり キャベツ	こま さとう こまあぶら あぶら	
ピザゼリー		パイナップル	ナタデココ ゼリーのもと		
8 すい水	ジャンバラヤ	ひよこめめ ウインナー	たまねぎ ピーマン にんにく バジル	こめ むぎ あぶら	えだまめ えだまめは、大豆が熟す前の未熟果です。たんぱく質はもちろ ん、大豆にはないビタミンCも 含まれています。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	枝豆のそぼろ炒め	とりにく ひじき	にんにく えだまめ コーン	あぶら	
	ほうれんそうとコーンのスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ にんにく コーン	バター こめこ	
ミルクプリン	ミルクプリンのもと ぎゅうにゅう	みかん			
9 もく木	こどもパン			パン	すいか 今が旬のすいかは、夏の暑さで うろたえた体に優しく、種類に よっては黄色い果肉のものもあ ります。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	チーズオムレツ	ハム たまご なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	コーン ほうれんそう たまねぎ	さとう あぶら	
	ごぼうとツナのサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	
	ミネストローネ	ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム いんげん トマト にんにく	マカロニ パター	
くだもの		すいか			
10 きん金	麦ごはん			こめ むぎ	グレープフルーツ さわやかな甘みとともに、ほの かな苦みもある果物です。形が よく、表皮に張りがあり、すっ しりと重く実のつまったものが おいしいといわれています。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	鮭の塩こうじ焼き	さけ みそ	しょうが		
	ほうれんそうのからしあえ	とりにく	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	さとう	
	なめこ汁	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	なめこ ねぎ		
くだもの		グレープフルーツ			

☆行事や材料の都合により献立内容が変更になることがあります。

日 曜日	献立名	食品の種類と働き			でんごんぱん 伝言板
		あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	
13 げつ 月	玄米ご飯			こめ げんまい	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	豚肉のねぎ塩いため	ぶたにく	しょうが にんにく レモンかじゅう もやし しめじ ねぎ	さとう ごまあぶら	
	ひじきのサラダ	かまぼこ ひじき	にんじん きゅうり えだまめ コーン	さとう ごまあぶら ごま	
	キャベツのみそ汁	なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ		
冷凍みかん		みかん			
14 か 火	ソース焼きそば	ぶたにく あおりの	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん ビーマン	ちゅうかめん あぶら	きゅうり
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	レバーのケチャップがらめ	ぶたレバー	しょうが	かたくりこ あぶら さとう	きゅうりは旬の野菜です。水分が多いので、食べながら水分をおまな補えます。
	だいこんサラダ	ツナ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん	オリーブゆ さとう	
ヨーグルト	ヨーグルト				
15 みづ 水	麦ごはん			こめ むぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	鯖の西京焼き	さわら みそ		さとう	
	筑前煮	とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ れんこん いんげん	さといも さとう あぶら	
	かきたまじる	たまご	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	かたくりこ	
ナタデココゼリー			ナタデココ ゼリーのもと		
16 き 木	ミルクパン			パン	ズッキーニ
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ポテトのチーズ焼き	ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター	ズッキーニはかぼちゃの仲間です。つやがあり、なるべく太さが均一なものがおいしいといわれています。
	ブロッコリーのサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ ブロッコリー えだまめ	あぶら さとう	
	ズッキーニとコーンのスープ	ハム ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ スズッキーニ にんにく	バター こめこ	
くだもの		オレンジ			
17 きん 金	麻婆豆腐丼	とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ たら ねぎ しいたけ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	わかめスープ	わかめ とうふ	えのきだけ ねぎ たけのこ		
	フルーツ杏仁	あんにととうふ	みかん パイナップル もも		
21 か 火	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ あぶら	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	こんにゃくサラダ	ツナ	こんにゃく ごぼう にんじん きゅうり	さとう ノンエッグマヨネーズ	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん	あぶら じゃがいも	
	レモンソーダゼリー			ゼリー	
22 みづ 水	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ じゃがいも あぶら	1学期の給食も今日で終了です。楽しい夏休みをお過ごしください。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ハムコーンサラダ	ハム	キャベツ コーン きゅうり ブロッコリー	あぶら さとう	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	みかん パイナップル もも パナナ	さとう	

★行事や材料の都合により献立内容が変更になることがあります。

# 7月学校給食献立予定表

2026年度

春日居学校給食共同調理場  
春日居小学校・春日居中学校

日・曜日	献立名	赤 <small>あか</small> のなかま <small>なかま</small> の食品 <small>食品</small> 血 <small>ちい</small> ・肉 <small>にく</small> ・骨 <small>ほね</small> をつくる食品 <small>食品</small>		緑 <small>みどり</small> のなかま <small>なかま</small> の食品 <small>食品</small> 体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちょうし</small> を整える食品 <small>食品</small>		黄 <small>き</small> のなかま <small>なかま</small> の食品 <small>食品</small> エネルギー <small>エネルギー</small> のもとになる食品 <small>食品</small>		ひと口メモ <small>メモ</small>
		1群 たんぱく質	2群 無機質 カルシウム	3群 ビタミンA カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1水	むぎごはん					こめ, むぎ		7月1日は富士山のお山開きです。富士登山の安全を祈って海のもの(さけ・ひじき)と山の物(野菜)を食べる習慣があります。デザートは富士山にみたてたゼリーをつくりました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さけのごまネーズやき	さけ					マヨネーズ, ごま	
	ひじきとじゃがいもにもの	さつまあげ	ひじき	にんじん	ごぼう, とうもろこし	じゃがいも, さとう	あぶら	
	とうがんのみそしる	あぶらあげ, みそ		にんじん	とうがん, しめじ			
	ふじさんゼリー		ぎゅうにゅう			ソーダゼリーのもと, ミルクプリンのもと		
2木	ピザトースト	ウィンナー	シュレッドチーズ	ピーマン, トマトかん, ピザソース	たまねぎ	パン	あぶら	ピザトーストは朝ごはんにもおすすめです。赤の食品、緑の食品、黄色の食品が全部含まれています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マカロニサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	マカロニ, さとう	マヨネーズ	
	キャベツととりにくのスープ	とりにく, ぶたにく		パプリカ	キャベツ, セロリー	じゃがいも		
	くだもの				オレンジ			
3金	むぎごはん					こめ, むぎ		なすは夏と秋が旬の野菜です。夏のなすは水分が多く体の熱を冷ますはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	マーボなす	ぶたにく, だいず, みそ			しょうが, にんにく, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, ねぎ, なす	さとう, かたくりこ	あぶら	
	はるさめとわかめのサラダ		わかめ	あかピーマン	きゅうり	はるさめ, さとう	ごまあぶら	
	チンゲンサイとにらのスープ			チンゲンサイ, にら, にんじん	えのきたけ		ごま, ごまあぶら	
	くだもの				すいか			
6月	むぎごはん					こめ, むぎ		チャプチェとは韓国の炒め物です。韓国ではさつまいもでんぶの春雨を使います。給食ではしらすを使ってみました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しらすのチャプチェふう	ぶたにく		にら, ピーマン, あかピーマン	しらす, ほししいたけ, きピーマン, にんにく		あぶら, ごまあぶら	
	ナムル			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま, ごまあぶら	
	わかめときりぼしだいこんのスープ		わかめ	にんじん, チンゲンサイ	きりぼしだいこん			
	くだもの				パイナップル			
7火	たなばたひやむぎ	かまぼこ, あぶらあげ, とりにく		にんじん	たまねぎ, ねぎ	ひやむぎ, さとう		今日は七夕です。給食の中に星をちりばめました。さがしてみてください。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あじフライ	あじフライ					あぶら	
	きゅうりのみそマヨ	みそ			きゅうり		マヨネーズ	
	たなばたあんにと豆腐				パインかん	ほしがたあんにと豆腐, ナタデココ, たんさんすい		
8水	わかめごはん		わかめごはんのもと			こめ, むぎ		ひまわりは夏を代表する花です。今日はひまわりをイメージして主菜を考えました。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ひまわりむし	とりにく, ぶたにく			しょうが, たまねぎ, とうもろこし	さとう, かたくりこ		
	みずなのあえもの	かつおぶし	しらすぼし	みずな, ほうれんそう	もやし			
	すましじる			こまつな, にんじん	えのきたけ	てまりふ		
	くだもの				バナナ			

☆献立は材料の都合により変更になる場合があります

日・曜日	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子を整える食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとロメモ
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質 カルシウム	ビタミンA カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
9木	こどもパン					パン		とりにくは美味しいだけでなく疲れを軽くする成分がはいっているそうです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チキンのトマトに	とりにく		ピーマン、トマトかん	たまねぎ		あぶら	
	アメリカンサラダ	ウィンナー	チーズ	ブロッコリー	きゅうり、レタス、レモン	ポテトチップス、さとう	あぶら	
	ふわふわスープ	たまご		にんじん、パセリ	たまねぎ	かたくりこ		
ソーダゼリー					ゼリーのもと ナタデココ			
10金	むぎごはん					こめ、むぎ		今日は納豆の日です。スタミナなっとうは苦手な人も食べやすいように考えています。しっかり食べましょう。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくやさしいため	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ、ピーマン	たまねぎ、きピーマン、しらたき		あぶら、ごま	
	スタミナなっとう	ひきわりなっとう とりにく		にら	しょうが、にんにく	さとう	あぶら、ごまあぶら	
	もずくスープ	かまぼこ	もずく	チンゲンサイ、あさつき				
くだもの				みかん				
13月	ピラフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	こめ、むぎ	あぶら、バター	アルファベットスープには英語のマカロニが入っています。なんの英語が入っていましたか。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	スパニッシュオムレツ	たまご、ウィンナー	ぎゅうにゅう、チーズ	ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	レタス、きゅうり、だいこん		ドレッシング	
	アルファベットスープ			あかピーマン	キャベツ、たまねぎ、きピーマン	マカロニ		
くだもの				オレンジ				
14火	ひやしちゅうか	ハム		にんじん	キャベツ、だいこん、きゅうり、もやし	ちゅうかめん	ごまあぶら	肉団子は一人2ヶなので、1300ヶ作ります。たれも調理場特製でつくります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくだんごのあまずあんかけ	ぶたにく、とりにく			ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、しょうが	さとう、パンこ、かたくりこ	あぶら	
	やわらかあんにんどうふ		ぎゅうにゅう		パインかん	あんにんどうふのもと		
15水	むぎごはん					こめ、むぎ		小松菜はカルシウムの多い野菜です。今日はみそ汁の具にしました。夏は暑くて汗をかくので塩分が必要で、みそ汁は野菜や塩分、水分も入れておいしいので残さずにたべましょう。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのごまじょうゆやき	さば			しょうが		ごま、ごまあぶら	
	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ、きゅうり、だいこん、きピーマン		ごま	
	こまつなとあつあげのみそしる	あつあげ、みそ		こまつな	えのきたけ			
ナタデココあおりんごゼリー					ゼリーのもと ナタデココ			
16木	チーズホットドッグ	ウィンナー	チーズ	トマトかん、 トマトピューレ	たまねぎ	パン	あぶら	チーズホットドッグは調理場で作ります。パンにウィンナーをはさみ特製ソースとチーズをはさんで焼きます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コールスローサラダ	ツナ		あかピーマン	キャベツ、きゅうり、きピーマン	コールスロドレッシング、さとう		
	つぶつぶコーンスープ		ぎゅうにゅう ベシヤメルソース	パセリ	とうもろこし、 たまねぎ	ヨツメ-ｽｰﾌﾞのもと さとう		
くだもの				バナナ				
17金	なつやさいかレーライス	とりにく		にんじん、ピーマン、かぼちゃ、さやいんげん、あかピーマン、 トマトかん	しょうが、にんにく、 たまねぎ、なす、 とうもろこし、 きピーマン	こめ、むぎ	あぶら	今日のカレーには夏野菜がたくさん入っています。ピーマン、あかピーマン、きピーマン、かぼちゃ、さやいんげん、なす、とうもろこしです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	フレンチサラダ			ブロッコリー	レタス、キャベツ、 きゅうり	さとう	あぶら	
	フルーツミックスゼリー				みかんかん、 パインかん	レモンゼリー		

# 令和8年度7月 学校給食献立予定表

2026 笛吹市立石和中学校

	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子をととのえる食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質(カルシウム)	3群 ビタミンA (加7)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 水	麦ごはん					米 麦		富士山お山開き給食 7月1日は、富士山のお山開きです。古くから、海の幸と山の幸の恵みを組み合わせて食べる習慣があります。これは、富士登山の安全と夏の健康を祈願する意味があるといわれています。ミネラル(ひじき)とエネルギー源(じゃがいも)と一緒に摂取できる、夏バテ防止に最適な食べ物ですね。
	牛乳		牛乳					
	さばの塩焼き	さば						
	じゃがいもとひじきの炒め煮	ちくわ	ひじき	人参 いんげん		じゃがいも 砂糖	油	
	豚汁	豚肉 油揚げ		人参	玉ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ			
富士山ゼリー					ゼリー			
2 木	冷やし中華 麺 たれ					中華麺 砂糖	ごま油	たまご蒸しパン 給食室で作ります。名前は蒸しパンですが、機械の性能上、蒸すよりも焼いたほうが失敗しないので、低い温度で焼き色がつかないようにオープンで焼きます。黄色くて、フワフワで、ほんのり甘い蒸しパンのように仕上げます。お楽しみに！
	ゆで野菜	ハム	わかめ	人参	もやし きゅうり とうもろこし			
	ミニトマト			ミニトマト				
	牛乳		牛乳					
	揚げなすと厚揚げの煮びたし	厚揚げ		いんげん	なす		油	
たまご蒸しパン	卵	牛乳			砂糖	油		
3 金	親子丼 ごはん					米 麦		こゆず(胡柚) かんきつ類の一種です。夏みかんに似た、さわやかな甘酸っぱさとほのかな苦みが特徴です。カップに、こゆずを入れて、透明なゼリーを注いで固めます。見た目も味もさわやかな、手作りゼリーです。
	親子煮	鶏肉 なると		人参	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖		
	牛乳		牛乳					
	ピリ辛きゅうり				きゅうり	砂糖	ごま油	
	貝だくさんみそ汁	厚揚げ みそ		人参 小松菜	だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも		
夏みかんゼリー				こゆず	ゼリーの素			
6 月	オムハヤシ ごはん					米 麦	バター	オムハヤシ バターライス、卵、ハヤシソースの順に盛り付けて配膳してください。きれいに盛り付けるには、バターライスを器の真ん中にふんわりよそい、卵をご飯の上にかぶせるようにのせて、その上にハヤシソースをかけます。ハヤシソースは、かけすぎないようにしましょう。
	たまご	卵						
	ハヤシソース	豚肉		トマト	玉ねぎ しめじ にんにく		ハヤシルウ	
	牛乳		牛乳					
	かぼちゃサラダ		チーズ	かぼちゃ	きゅうり とうもろこし レモン		マヨネーズ	
	ABCスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ	マカロニ		
グレープフルーツ				グレープフルーツ				
7 火	七夕パン					パン		七夕給食 今日は七夕ですね。夜空にきらめく「織姫(ペガ)」と「彦星(アルタイル)」、「天の川」などの星にちなんで、星形の食べ物をたくさん給食に散りばめました。何種類あるか食べながら探してみてください。星形の食べ物を食べると願い事がかなうといわれているそうですよ！
	牛乳		牛乳					
	白身魚のチリトマトソース	メルルーサ		トマト	にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	油	
	流れ星のサラダ	チーズ		オクラ	カリフラワー きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	天の川スープ	かまぼこ		人参 小松菜	玉ねぎ		そうめん	
パインココゼリー				パイン	ゼリーの素			
8 水	麦ごはん					米 麦		豚肉のビタミンB1 豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれています。ご飯や麺類に多く含まれる糖質を効率よくエネルギーに変えるので、疲労物質がたまるのを防いでくれます。夏バテやスタミナ不足にならないように、しっかり食べましょう！野菜も忘れずにね。
	牛乳		牛乳					
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		小松菜	玉ねぎ しめじ しょうが		油	
	ひじきと野菜のマヨ和え	油揚げ	ひじき	人参	もやし カリフラワー ブロッコリー		マヨネーズ	
	じゃがいものみそ汁	みそ		ニラ	だいこん 白菜	じゃがいも		
バナナ				バナナ				
9 木	ジャージャー麺					中華麺		とうもろこし クイズです。いつ収穫したものが一番甘くておいしいでしょう？ ①早朝 ②お昼 ③夕方 正解は①です。とうもろこしは、昼に甘みを作り、夜にそれを使って成長します。ですが、夜中から朝方にかけて気温が下がると活動を休むため、甘みを使わず活動休止している状態の早朝が一番甘みがあるのです。
	肉みそ	豚肉 鶏肉 大豆		人参	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	片栗粉	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	青菜の中華炒め			チンゲン菜 小松菜	もやし		油	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			
アーモンドフィッシュ						アーモンドフィッシュ		
10 金	スパイシーチキンカレー					米 麦		チキンカレー 鶏肉に味をつけて、オープンで焼いたものを肉汁ごとカレーに加えます。肉のうまみと、カレーのうまみを一体化させるために、鶏肉を加えてから、しっかり煮込みます。
	カレー	鶏肉	スキムミルク	人参	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油 カレールウ	
	牛乳		牛乳					
	カラフルサラダ			赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし カリフラワー 黄ピーマン		ドレッシング	
クラッシュゼリーヨーグルト		ヨーグルト			ゼリー			
13 月	マーボー豆腐丼					米 麦		寒天 テングサなどの海藻を煮だして、煮汁に溶けた食物繊維を冷まして固めたものです。あんみつなどのデザートとして食べられるほか、天日干しにして保存性を高めた棒寒天や粉末状にした粉寒天などがあります。給食では細く切って乾かした「糸寒天」を水で戻し、サラダに加えます。
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		人参	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 片栗粉		
	牛乳		牛乳					
	ひじきと寒天の中華サラダ		ひじき	人参 ブロッコリー	寒天 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	
	ニラ玉スープ	卵		ニラ	玉ねぎ	じゃがいも 片栗粉		
杏仁豆腐					杏仁豆腐			

	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子をととのえる食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質(加ゆい)	3群 ビタミンA (加ゆい)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
14 火	はちみつパン					パン		チャウダー 一般的なスープに比べて、具材がゴロゴロと大きく、とろみがあるのが特徴です。玉ねぎやじゃがいも、ベーコンなどをベースに、メインの具材により料理名が変わります。アサリやハマグリなどの二枚貝(クラム)が入るとクラムチャウダー、白身魚を使ったフィッシュチャウダーなどもあります。
	牛乳		牛乳					
	鮭のピザソース焼き	鮭	チーズ	ピーマン	玉ねぎ			
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	砂糖	油	
	コーンチャウダー	鶏肉	牛乳 クリーム	人参	玉ねぎ とうもろこし		ルウ	
	オレンジ				オレンジ			
15 水	ビビンバ					米 麦		パンチビーンズ シャリシャリ大豆の進化系です。豆の種類を増やし、夏バージョンに味付けしました。ガーリックパウダーやチリパウダーなどを加えた、夏向けの味です。  すいか(西瓜) アフリカから、シルクロードを渡って、中国に伝わりました。中国からみて西のほうから伝わってきた瓜ということで、「西瓜」という字があてられ、日本にはそのまの漢字で伝わったためだといわれています。
	肉そぼろ	豚肉			にんにく しょうが		油	
	ナムル			ほうれん草 人参	もやし	砂糖	ごま ごま油	
	たまご	卵						
	みそだれ	みそ				砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	パンチビーンズ	大豆 ひよこ豆			枝豆	片栗粉	油	
	もずくスープ	なると 豆腐	もずく	チンゲン菜	えのきたけ			
すいか				すいか				
16 木	スパゲティツナトマトソース					スパゲティ	オリーブオイル	バナナマフィン 給食室で作ります。約600人分のマフィンを作るのに必要な量は、ミックス粉：1.7kg、卵：約100個、牛乳：5L、バナナ：約140本、サラダ油：4.5kg、砂糖：約1.8kgです。全体にバナナの風味がいきわたるように、つぶして加えます。
	ソース	ツナ	チーズ	トマト 人参	玉ねぎ セロリー にんにく しょうが		油	
	牛乳		牛乳					
	グリーンサラダ			ブロッコリー	枝豆 きゅうり キャベツ		ドレッシング	
	バナナマフィン	卵	牛乳		バナナ	砂糖 ミックス粉	油	
17 金	ゆかりごはん							ししゃも 頭からしっぽ、骨まで丸ごと食べられる小魚の1つで、カルシウムの量が多いことでも有名です。一度に3本から4本食べると、牛乳1本と同じくらいのカルシウム量を摂取できます。骨の中にカルシウムをためることができるのは、20歳までです。積極的にカルシウムをとるようにしましょう。
	牛乳		牛乳					
	ししゃもフライ	卵	ししゃも 青のり			小麦粉 パン粉	油	
	野菜のおろし和え	ハム		水菜	だいこん きゅうり レタス		ドレッシング	
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		人参 小松菜	キャベツ えのきたけ			
	冷凍みかん				みかん			
20 月	海の日							
21 火	セサミトースト					パン グラニュー糖	ごま マーガリン	1学期給食終了 1学期最後の給食は、今日で最後です。楽しい夏休みが待っていますね。夏休み中もなるべく生活リズムを崩さず、朝ご飯を食べてから活動するようにしましょう。
	牛乳		牛乳					
	ポテチサラダ			赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり レタス とうもろこし レモン	砂糖	油 ポテトチップス	
	かぼちゃのカレーシチュー	豚肉	スキムミルク	かぼちゃ 人参	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油 カレールウ	
焼きプリンタルト					タルト			

\*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

# 7月 学校給食献立予定表

令和8年度  
境川小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	学校行事
			ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
1	水	むぎごはん			こめ むぎ	7月1日は富士山のお山開きです。海の幸のひじきと山の幸の新じゃがいもを食べて登山の安全を祈願します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わふうハンバーグおろしソースかけ	ぶたにく とうふ	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	パンこ ドレッシング	
		じゃがいもとひじきのもの	ひじき さつまあげ	にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう	
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	かぼちゃ こまつな ねぎ		
		ふじさんゼリー			にゅうさんきんいんりょうゼリーのもと	
2	木	ピザトースト	ベーコン チーズ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン	パン	メロンは古代ギリシャ語の「メーロペポーン」という言葉から生まれました。「メーロ」はりんご「ペポーン」はひょうたんと言う意味です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ブロッコリーといかのしおいため	いか	ブロッコリー もやし はくさい チンゲンツァイ	ごまあぶら	
		ふわふわたまごのスープ	たまご なた	たまねぎ ザーサイ こまつな ねぎ	かたくりこ	
		くだもの		メロン		
3	金	やきとりどん	とりにく	しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ ピーマン	こめ むぎ あぶら さとう	豆腐は大豆からできていて、体を作るたんぱく質がたっぷり入っています。冷たくて食べやすく、水分もとれるので暑い日にぴったりです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ひややっこ	とうふ かつおぶし	あさつき		
		やさいのごますあえ		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま	
		はくさいのみそしる	にぼし みそ	はくさい だいこん しめじ こまつな		
		くだもの		オレンジ		
6	月	むぎごはん			こめ むぎ	納豆にはお腹の調子を整える力、風邪や病気に負けないようにする力、骨を強くする力など、体に良い働きがたくさんあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スタミナなっとう	なっとう とりにく	ねぎ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん しらたき	あぶら さとう	
		やさいのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	きゃべつ にんじん たまねぎ		
		くだもの		りんご		
7	火	たなばたそうめん	あぶらあげ にぼし	しいたけ たまねぎ にんじん オクラ	そうめん	七夕にそうめんを食べるようになったのは、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てているからだそうです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ほしのコロック			ほしがたコロック あぶら	
		キラキラサラダ	チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー	ほしがたこめこマカロニ	
		たなばたおほしさまゼリー				
8	水	むぎごはん			こめ むぎ	切り干し大根は、大根を細く切り、太陽の光で乾燥させて作ります。干すことでうま味や栄養がぎゅっとつまります。そのおいしさを楽しめる食べ物です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さかなのごまがらめ	メルルーサ	しょうが	さとう ごま かたくりこ	
		きりほしだいこんのわふうサラダ		きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり	あぶら ごまあぶら さとう	
		とうがのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ にぼし	とうがん ねぎ えのき		
		くだもの		バナナ	はちみつ ゼリーのもと	
9	木	こめごはん			パン	トマトは1年中ありますが、日本では6月～8月の夏に旬を迎えます。酸っぱいものや甘いもの、黄色いものなど、たくさん種類があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スパゲティサラダ	ハム	にんじん きゅうり えだまめ にんにく	スパゲティ あぶら さとう	
		やさいとミートボールのトマトソースに	にくだんご	きゃべつ かぶ にんじん たまねぎ トマトピューレ	じゃがいも あぶら さとう	
		グレープココゼリー			ゼリーのもと ナタデココ	
10	金	むぎごはん			こめ むぎ	ヤンニョムチキンは韓国で人気の料理です。「ヤンニョム」とは韓国語で「合わせ調味料」という意味があります。甘辛いタレを絡めた韓国の唐揚げです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが にんにく	さとう かたくりこ	
		チョレギサラダ	のり	キャベツ きゅうり みずな だいこん	あぶら ごま ごまあぶら	
		キムチチゲふうスープ	なたと とうふ みそ	キムチ たまねぎ にんじん なら	あぶら ごまあぶら	
		くだもの		パイナップル		

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	学校行事
			ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
13	月	コーンピラフ	ウインナー	トマトピューレ コーン たまねぎ にんじん	こめ むぎ パター	ブロッコリー・カリフラワーは花野菜と呼ばれています。 花が咲く前の、かたいつぼみが集まった部分を食べています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハニーマスタードチキン	とりにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ	はちみつ	
		はなやさいのソテー	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー ピーマン たまねぎ	あぶら	
		ミネストローネ		にんじん セロリー キャベツ にんにく トマトピューレ		
		キャラメルプリン	ぎゅうにゅう		プリンのもと	
14	火	ひやしちゅうか	きんしたまご わかめ ハム	もやし きゅうり レモン	ちゅうかめん あぶら さとう	冷やし中華は名前に「中華」と入っていますが、約90年前から食べられている日本料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら	
		ほうれんそうナムル	ひじき とりにく	えのき にんじん ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま	
		れいとうみかん		れいとうみかん		
15	水	なめし		なめしごはんのもと	こめ むぎ	塩こうじはお米から作られる「こうじ」を使った調味料です。塩こうじを使うとお肉や魚が柔らかくなりうま味もアップします。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのしおこうじやき	さけ		こめこうじ	
		れんこんのきんぴら	さつまあげ	にんじん れんこん えだまめ	ごまあぶら さとう ごま	
		じゃがいものみそしる	わかめ みそ にぼし	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
16	木	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	ボークビーンズは、豚肉と豆をトマトで煮込んだ料理です。アメリカで親しまれている家庭料理の一つです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ボークビーンズ	だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	じゃがいも あぶら さとう	
		やさいのソテー	ウインナー	キャベツ アスパラガス パプリカ	あぶら	
		ABCスープ	かまぼこ マカロニ	だいこん キャベツ にんじん		
		くだもの		バナナ		
17	金	むぎごはん			こめ むぎ	なすは夏の旬の野菜です。夏野菜には、火照った体を冷やしたり、暑さに負けないように体を整えてくれたりする力があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マーボーなす	びたにく とりにく	にんにく しょうが なす ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ	あぶら さとう かたくりこ	
		コチュジャンあえ	ハム	ブロッコリー カリフラワー コーン	さとう ごまあぶら ごま	
		チキンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
		くだもの		オレンジ		
21	火	おざら	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	ほうとうめん	おざらは山梨県で親しまれている郷土料理です。冷たいうどんを温かいつゆにつけて食べます。
		とりてん	とりにく	しょうが にんにく	てんぷらこ あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		シャキシャキやさいのうめあえ	わかめ かまぼこ かつおぶし	きりぼしだいこん れんこん きゅうり	いりごま	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	おうとうかん みかんかん パイナップルかん	さとう	
22	水	なつやさいかレー	ぶたにく チーズ スキムミルク	かぼちゃ なす スズキーニ いんげん たまねぎ ヤングコーン トマト	じゃがいも あぶら ルウ	1学期給食終了 今日で1学期最後の給食になります。 夏休みの思い出をいっぱい作って、2学期も元気に会いましょう！！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		カリカリベーコンサラダ	ベーコン	きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー レモン	あぶら さとう	
		モチクリームパニョ			モチクリームパニョ	

\*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

# 7月 こんだてよていひょう 芦川小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	よてい ひとくちメモ
1 水	むぎごはん			こめ, むぎ	7月1日は富士山のお山開きです。ふもとの富士吉田地域では、この日にひじきとじゃがいもの煮物を食べる風習があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのしおやき	さば			
	ひじきとじゃがいものにも	ひじき, ちくわ, あぶらあげ	にんじん, しいたけ, いんげん	じゃがいも, あぶら, さとう	
	とうふのみそしる	とうふ, あぶらあげ, わかめ, にぼし, みそ	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ		
	ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう		ゼリーのもと	
2 木	なつやさいのナポリタン	ハム	たまねぎ, ピーマン, なす, ブロッコリー, にんにく, トマト	スパゲッティ, あぶら	夏野菜のピーマン・なす・ブロッコリーは、芦川で収穫されたものを、使用予定です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	グリンチキンサラダ	とりにく	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, カリフラワー, パプリカ, とうもろこし	オリーブオイル	
	やさいスープ	ベーコン	だいこん, たまねぎ, にんじん, キャベツ		
	オレンジゼリー			ゼリーのもと	
3 金	むぎごはん			こめ, むぎ	チキン南蛮は、宮崎県発祥の人気料理です。揚げた鶏肉に甘酢だれとタルタルソースをかけて食べる料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンなんぼん・タルタルソース	とりにく, たまご, ぎゅうにゅう	たまねぎ, パセリ	てんぷらこ, あぶら, さとう	
	あしがわこんにやくサラダ	かまぼこ, みそ	ほうれんそう, キャベツ, とうもろこし, こんにやく	こんにやく, マヨネーズ, さとう, ごま	
	もやしのみそしる	あぶらあげ, わかめ, にぼし, みそ	もやし, しめじ, ねぎ		
くだもの		グレープフルーツ			
6 月	わふうサラダうどん	わかめ, ツナ, みそ	だいこん, もやし, きゅうり, ブロッコリー, にんじん, ミニトマト, レモンかじゆ	うどん, マヨネーズ, ごま, さとう	もち米は、「アミロペクチン」という成分がほぼ100%で、これが強い粘りやもちもちの食感を生みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくだんごのもちごめむし	ぶたにく	たまねぎ, ねぎ, しいたけ, しょうが	ごまあぶら, パンこ, もちごめ	
	くだもの		バナナ		
7 火	さんしょくそぼろずし	いりたまご, ぶたにく	いんげん, にんじん	こめ, むぎ, さとう	七夕給食 流れ星がには、オクラや星型のマカロニが入っています。お汁には、そうめんを入れて天の川スープに、七夕ゼリーには、ソーダ味のこんにやくゼリーに星形のナタデココを入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ながれぼし☆サラダ		きゅうり, レタス, オクラ, カリフラワー, とうもろこし	マカロニ, ドレッシング	
	あまのがわスープ	なると	たまねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	そうめん	
	七夕ゼリー			ナタデココ, ゼリーのもと	
8 水	ぼうしパン	たまご, きなこ		パン, バター, さとう, こむぎこ	熱中食対策には、「ぼうし」はかかせません！外に出るときは、忘れずにかぶりましょう！！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごぼうサラダ	かまぼこ	きゅうり, ごぼう, とうもろこし	マヨネーズ, ごま	
	ポトフ	とりにく	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ブロッコリー	じゃがいも	
	くだもの		キウイフルーツ		
9 木	むぎごはん			こめ, むぎ	アーミー先生の故郷「フィリピン」の料理、「あどぼ」です。肉や魚を酢・しょうゆ・にんにくで煮込む料理です。給食では鶏肉を使います。アドボはフィリピンの国民食といわれるほど有名です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アドボ	とりにく, うずらたまご	にんにく, しょうが	あぶら, じゃがいも, さとう	
	コールスローサラダ		キャベツ, にんじん, とうもろこし	マヨネーズ, あぶら	
	はるさめ	なると	しいたけ, たまねぎ, はくさい, なら	はるさめ	
	てづくりプリン	ぎゅうにゅう		プリンのもと	
10 金	むぎごはん			こめ, むぎ	7月10日は、「なっとうの日」です。スタミナ納豆は、鳥取県の給食で誕生したメニューです。ひき割り納豆と鶏ひき肉を砂糖・しょうゆ・タバスコで味付けしたご飯の進むメニューです。納豆が苦手な人も1口食べてみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スタミナなっとう	なっとう, とりにく	にんにく, しょうが, ねぎ	さとう, ごまあぶら	
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん, たまねぎ, いんげん	じゃがいも, しらたき, こめあぶら, さとう	
	キャベツのみそしる	あぶらあげ, わかめ, にぼし, みそ, みそ	キャベツ, しめじ, ねぎ		
	くだもの		オレンジ		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	よてい ひとくちメモ
13月	むぎごはん			こめ、むぎ	レバーは鉄分・ビタミンB群が豊富で消化が落ちやすい夏に元気を補給できるメニューです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	レバーとポテトのケチャップあえ	レバー	しょうが、にんにく、ピーマン、パプリカ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	
	やさいのちゅうかあえ	かまぼこ	ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん	さとう、ごまあぶら、ごま	
	ちゅうかコンスープ	かまぼこ、たまご	とうもろこし、ほうれんそう	かたくりこ	
くだもの		グレープフルーツ			
14火	カレートースト	ぶたにく、とりにく、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	パン、こむぎこ、あぶら	山梨県産のジャガイモは2月～3月に植えたものが6月中旬から7月上旬に収穫されます。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているので加熱しても壊れにくいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャーマンツナポテト	ツナ	たまねぎ、パセリ	じゃがいも、マヨネーズ、あぶら	
	やさいスープ	ベーコン	はくさい、にんじん、キャベツ、こまつな		
	ソーダゼリー			ゼリーのもと	
15水	むぎごはん			こめ、むぎ	「せいだのたまじ」は山梨県の上野原市にある桐原(ゆづりはら)地域に古くから伝承されている郷土料理で、小粒の皮つきじゃがいもをみそ味で煮ころがしにしたものです。「たまじ」は小さいじゃがいものことを意味します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すけそうだらなんばんづけ	すけそうだら	しょうが、たまねぎ、パプリカ、ピーマン	かたくりこ、あぶら、さとう	
	せいだのたまじ	みそ		じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	
	なすのみそしる	あぶらあげ、わかめ、にぼし、みそ	なす、しめじ、ねぎ		
れいとうみかん		みかん			
16木	やきそば	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ピーマン	あぶら、ちゅうかめん	青のりポテトビーンズは、大豆とジャガイモを揚げたものに青のりと塩を振った料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あおのりポテトビーンズ	だいた、あおのり		じゃがいも、かたくりこ、あぶら	
	ワンタンスープ	にくいりワンタン、なると	にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ		
	くだもの		バナナ		
17金	シシリアンライス	ぶたにく	たまねぎ、にんにく、レタス、キャベツ、トマト	こめ、むぎ、さとう、あぶら、マヨネーズ	シシリアンライスは、佐賀県のご当地グルメです。ご飯の上にサラダ・甘辛く炒めたお肉をのせ、マヨネーズをかけた料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひややっこ	とうふ、かつおぶし	しょうが		
	ごもくじる	とうふ、あぶらあげ、かつおぶし	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな		
	くだもの		パインアップル		
21火	ひやしちゅうかそば	ハム、きんしたまご	もやし、きゅうり、だいこん、レモンかじゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら	とうもろこしは、1、2年生に皮むきをしてもらいます。このころから芦川でもとうもろこしの収穫が始まります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えんぱんぎょうざ	ぶたにく	にんにく、しょうが、はくさい、ねぎ、にら	ごまあぶら、ぎょうざのかわ、こむぎこ、あぶら	
	とうもろこし		とうもろこし		
22水	こどもパン			パン	すいかは、約90%以上が水分でできており、暑い季節の水分補給にぴったりの果物です。さらに赤い果肉に含まれる「リコピン」は抗酸化作用があり体の老化を防ぐ働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのサクサクやき	たら		ポテトチップス、マヨネーズ、バター	
	サラダスパゲティ	ツナ	レタス、にんじん、きゅうり	スパゲティ、ドレッシング	
	つぶつぶコンスープ	ぎゅうにゅう、なまクリーム	とうもろこし、たまねぎ、パセリ	バター、ルウ	
すいか		スイカ			
23木	なつやさいカレー	ぶたにく、スキムミルク	かぼちゃ、なす、ズッキーニ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	1学期も今日で終わります。おつかれさまでした。夏野菜カレーには、かぼちゃ・なす・ズッキーニ・ピーマンの夏野菜を入れました。しっかり食べて楽しい夏休みを過ごしましょう！！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいそうさらだ	かいそうミックス、わかめ、ツナ	きゅうり、もやし、キャベツ	あぶら、ごまあぶら、さとう	
	アイスクリーム			アイスクリーム	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。