



# 7月 こんだてよていひょう



今月の目標  
夏バテしない食事をしよう

令和8年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
1	水	木上小中止	ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけてたべよう プロックリーとまめのサラダ	あか ちやにくやほねになる ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ だいたず ツナ	きいろ ねつやちからになる こめ じゃがいも パター さとう マヨネーズ	みどり からだのちょうしをとのえる たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース にんにく しょうが プロックリー	小 619	22.2	 <b>七夕の行事食に「そうめん」</b> があります。古代中国で「7月7日に素餅(そうめん)小麦粉のお菓子を食べると1年間無病息災で過ごせる」という風習が生まれました。素餅はやがてそうめんへと変わっていき、七夕にそうめんを食べるようになったという説や、天の川や織姫の織る糸に見立てたという説があります。今日のデザートは七夕ゼリーです。 みなさんの願いごとが叶いますように★
2	木		ごはん	牛乳	さばのしおやき ごまずあえ とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう さば とうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま さとう さともいも	もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ ごぼう しょうが	小 617	28.7	
3	金		コッペパン	牛乳	やきそば あげれんこんサラダ マーマレード	ぎゅうにゅう ツナ ちくわ ぶたにく かつおぶし あおりの	パン あぶら さとう スパゲッティ みずあめ	れんこん プロックリー きゅうり にんじん キャベツ もやし ねぎ たまねぎ みかん	小 613	25.9	
6	月		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 やきぎょうざ パンサンサー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいたず とり	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ロード こむぎこ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ コーン しいたけ キャベツ なら きくらげ きゅうり	小 603	23.5	
7	火		ごはん	牛乳	うまかコロッケ じゃこあえ うおそうめんのすましじる・たまはたゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ばにく ちりめん ぎょにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ ごまあぶら でんぶん みずあめ	しょうが えだまめ にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ レモン メロン	小 666	23.3	
8	水	武小5年中止	むぎごはん	牛乳	いわしのしょうがに ごぼうサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし ハム たまご かまぼこ	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま でんぶん	しょうが ごぼう きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	小 613	22.1	
9	木	武小5年中止	ごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ ぶたしゃぶサラダ あおさいりみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ ぶたにく あおさ みそ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう	にんにく キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	小 602	22.8	
10	金	武小5年中止	むぎごはん	牛乳	にくじゃが ピーマンのこんぶあえ スティックなっとう	ぎゅうにゅう てんぶら ぶたにく こんぶ なっとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんやく さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん ピーマン きゅうり	小 614	25.3	
13	月		タコライス	牛乳	ごはんタコミートとサラダ をのせてたべよう とうがんのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいたず ベーコン ひよこまめ	こめ むぎ さとう あぶら パター	たまねぎ にんにく トマト キャベツ レモン とうがん にんじん ぶなしめじ パセリ	小 629	23.8	
14	火		ごはん	牛乳	チキンなんばん たまねぎのおかかあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とり かつおぶし あぶらあげ みそ ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材:かぼちゃ)	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ きゅうり にんじん かぼちゃ キャベツ ねぎ	小 657	23.2	
15	水		ごはん	牛乳	さかなのこうそうやき やさいのソテー カレースープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく さきいか	こめ オリーブ油 パンこ パター じゃがいも あぶら マカロニ	にんにく ほうれんそう アスパラガス キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ	小 605	25.7	
16	木		けいはん	牛乳	ごはんにのり、スープをかけ、 さいごにのりをのせてたべよう ピーンズサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ささみ たまご のり だいたず ハム	こめ ごま マヨネーズ さとう さつまいも あぶら みずあめ	だいこん なす れんこん しょうが しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	小 625	23.7	

**13日**  
タコライス  
タコライスは沖縄県の郷土料理です。タコライスはメキシコ料理であるタコスが由来と なっています。サラダには旬の野菜、トマトを使用しました。

**14日**  
ふるさとくまさんデー  
食育の日(19日前後)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。  
7月の旬の食材は錦町産の「かぼちゃ」です。かぼちゃは夏が旬の緑黄色野菜です。カロテンやビタミンCが多く含まれており、体の疲れをとってくれたり、病気にからかれないよう体の調子を整えてくれます。給食では「かぼちゃの味噌汁」にしました。



# 8月 こんだてよていひょう



今月の目標  
水分補給をしっかりとしよう

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
26	水	中学校のみ	ごはん	牛乳	やきにく わかめスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ ベーコン あつあげ	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ りんご	小 —	—	<b>7~8月</b> リクエストメニュー ★揚げパン ★鶏肉のからあげ (チキン南蛮) ★スタミナサラダ ★わかめスープ
27	木	中学校のみ	むぎごはん	牛乳	さばのみそに ハムれんこんサラダ むらくもじる	ぎゅうにゅう さば みそ ハム たまご とり	こめ むぎ こめ マヨネーズ さとう ごま でんぶん	れんこん きゅうり にんじん ほうれんそう	小 —	—	
28	金	中学校のみ	あげパン	牛乳	スタミナサラダ ポークピーンズ	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう だいたず	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ パセリ トマト	小 —	—	
31	月		なつやさいカレー	牛乳	ごはんにかけてたべよう かみかみサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とり だいたず さきいか	こめ あぶらアーモンド さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	小 630	22.3	

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
\*ハムとベーコン、ウィンナーは卵、乳不使用のものを使っています。\*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

**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、食感が独特だったりして、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、いいことがいっぱい!**

- 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