



7月学校給食献立表



令和8年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる	ち にく は 血や肉・ほねや歯になる	からだの ちょうし 調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
					しょくひん 食品(きいろ)	しょくひん 食品(あか)	しょくひん 食品(みどり)	kcal	g
1	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどん ちくわのこうみあげ①②※ ごもくきんぴら	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ちくわ さつまあげ	なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく れんこん	672	28.4
2	木	ごはん	牛乳	やさいのきつねに さいのくになっとう いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なっとう だいず のり	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ もやし	618	26.5
3	金	ごはん	牛乳	はるさめスープ ビビンバのぐ さいのくにしゅうまい②	ごはん はるさめ さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ だいこん だいずもやし ほうれんそう	614	25.2
6	月	わかめごはん	牛乳	たなばたじる とりにくのからあげ② はるさめサラダ(パンバンジードレ) たなばたゼリー	ごはん こむぎこ はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ・なると(スケトウダラ) だいず ゼリー(豆乳)	ねぎ にんじん こまつな しいたけ ほうれんそう きゅうり もやし ゼリー(レモン・メロン)	627	25.1
7	火	コッペパン	牛乳	しゃくしなスパゲティ えだまめとパプリカのオムレツ ほうれんそうのサラダ	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず	たまねぎ にんじん しゃくしな にんにく しょうが えだまめ パプリカ ほうれんそう コーン	610	25.6
8	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン もずくのちゅうかサラダ(しおちゅうかドレ) こくとうのカップケーキ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう こくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく ヨーグルト だいず	もやし キャベツ ねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな	620	26.3
9	木	ごはん	牛乳	ユッケジャンスープ しろみざかなのかぼすソース チョレギサラダ(かんこくナムルドレ)	ごはん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず たまご たら わかめ のり	にんにく にんじん しいたけ もやし たけのこ ねぎ にら ほうれんそう かぼす キャベツ	621	26.4
10	金	ごはん	牛乳	なつやさいカレー きゅうりのふくじんづけあえ かたぬきチーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす いんげん トマト きゅうり しょうが だいこん	619	26.8
13	月	ごはん	牛乳	とんじる デミカツ だいずのいそに	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ちくわ ひじき	だいこん にんじん ねぎ ごぼう トマト しいたけ こんにゃく れんこん	640	28.7
14	火	こどもパンスライス	牛乳	コーンポタージュ マヒマヒフライ(タルタルソース) グリーンサラダ(フックヤロドレ)	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく マヒマヒ(シイラ) だいず	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ きゅうり ねぎ	622	27.1

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。
※ちくわのこうみあげ: 1・2年生1個、3～6年生2個。

夏が旬の食べ物を食べましょう



☆七夕にそうめん☆

あつくなってくると、つるつるっとおいしく
たべられる「そうめん」がこいしくなりますね。
むかしから、7月7日に「そうめん」を食べると
びょうきにならない、といわれています。きゅ
うしょくでは、「そうめん」ではなく、さかな
のすりみでつくった「ごくぼそかまぼこ」をつ
かいます。
7月6日(月)のきゅうしょくは、「たなばた
こんだて」にしました。おたのしみに！



夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつとりすぎに注意！



あつくなると、体がだるくなったり、
食欲不振になったりして、口当たりの
よい甘いアイスクリームやジュースを
とりすぎてしまいがちです。冷たくて
甘いものをとりすぎると、弱った胃腸
に負担をかけたり、空腹を感じなく
なってしまったりして、夏バテの原因
になってしまいます。
あつい時こそ、栄養バランスのよい
食事でしっかり体力をつけて、夏を乗
り切りましょう。

トマト 1年中、出荷していますが、旬は夏です。 抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。	きゅうり 水分やカリウムが豊富です。サラダや酢 の物、炒め物などで食べられます。
ピーマン ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンC は加熱しても壊れにくいのが特徴です。	とうもろこし 焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミ ンB ₁ や食物繊維が多い食品です。
すいか 夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用 があるので、食べすぎに注意しましょう。	あじ あじの語源は「味がよいから」ともいわ れています。うまみ成分が豊富です。

夏になると、いろとりどりのきれいな、おいしい野
菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びた
野菜は、私たちの健康を守ってくれます。旬の時期は
栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れ
たいですね。

