

令和8年度 7月こんだてひょう

7月の給食月目標 ただ はい ぜん 正しく配膳しよう!



2026年 7月 1日(水)	2026年 7月 2日(木)	2026年 7月 3日(金)	2026年 7月 6日(月)	2026年 7月 7日(火)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【りんごジュース】 りんごジュース 1本 (94kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ミートスパゲティ】 カットスパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 まめプラスミート	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)
【牛すき丼のあん】 和牛モモ肉 しょうが 菜種サラダ油 玉葱 干し椎茸 糸こんにゃく 冷凍豆腐(便利とうふ) こいくちしょうゆ 清酒 中ざら糖 かたくり粉 (132/173/203kcal)	【夏野菜キーマカレー】 牛ひき肉 豚ひき肉 しょうが にんにく メークイン なす 青ピーマン にんじん 玉葱 ソテーオニオン スイートコーン缶 りんごピューレ 蒸し大豆 トマトピューレ 菜種サラダ油 カレー粉 米粉カレールウ トマトケチャップ 豆乳クリーム とりからスープ ワイン風調味料 白こしょう 食塩 (163/213/250kcal)	【白身魚のレモン揚げ】 白系だら 清酒 かたくり粉 菜種白絞油 うすくちしょうゆ レモン果汁 上白糖 本みりん 1切(131kcal)	【白身魚のレモン揚げ】 白系だら 清酒 かたくり粉 菜種白絞油 うすくちしょうゆ レモン果汁 上白糖 本みりん 1切(131kcal)	【豚肉の生姜炒め】 豚モモ肉 しょうが 玉葱 にんじん 菜種サラダ油 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 (102/133/157kcal)
【冷やし中華サラダ】 焼きそば用中華めん 大豆の華 にんじん きゅうり もやし 乾燥わかめ りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 ごま油 こま(いり) (66/87/102kcal)	【小松菜のみそ汁】 豚モモ肉 こまつな にんじん メークイン 玉葱 うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (70/92/108kcal)	【小松菜のみそ汁】 豚モモ肉 こまつな にんじん メークイン 玉葱 うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (70/92/108kcal)	【小松菜のみそ汁】 豚モモ肉 こまつな にんじん メークイン 玉葱 うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (70/92/108kcal)	【ゆでとうもろこし】 とうもろこし (小6まで小26/中高から大40kcal)
【冷やし中華サラダ】 焼きそば用中華めん 大豆の華 にんじん きゅうり もやし 乾燥わかめ りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 ごま油 こま(いり) (66/87/102kcal)	【粉チーズ(個包装)】 バルメザンチーズ(個包装) 1袋(13kcal)	【粉チーズ(個包装)】 バルメザンチーズ(個包装) 1袋(13kcal)	【粉チーズ(個包装)】 バルメザンチーズ(個包装) 1袋(13kcal)	【七夕汁】 鶏ひき肉 とうがん にんじん うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 ビーフン (55/71/84kcal)
【冷やし中華サラダ】 焼きそば用中華めん 大豆の華 にんじん きゅうり もやし 乾燥わかめ りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 ごま油 こま(いり) (66/87/102kcal)	【キャベツスープ】 酵母入りウィンナー キャベツ にんじん 玉葱 セロリー パセリチップ とりからスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ (44/57/67kcal)	【キャベツスープ】 酵母入りウィンナー キャベツ にんじん 玉葱 セロリー パセリチップ とりからスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ (44/57/67kcal)	【キャベツスープ】 酵母入りウィンナー キャベツ にんじん 玉葱 セロリー パセリチップ とりからスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ (44/57/67kcal)	【七夕汁】 鶏ひき肉 とうがん にんじん うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 ビーフン (55/71/84kcal)
【冷凍パイ】 冷凍パイ 1個(21kcal)	【パブリカドーナツ】 縮こしとうふ ホットケーキミックス パブリカピューレ 粉糖 菜種白絞油 1個(129kcal)	【パブリカドーナツ】 縮こしとうふ ホットケーキミックス パブリカピューレ 粉糖 菜種白絞油 1個(129kcal)	【パブリカドーナツ】 縮こしとうふ ホットケーキミックス パブリカピューレ 粉糖 菜種白絞油 1個(129kcal)	【七夕ゼリー】 七夕星いろゼリー 1個(21kcal)
(567/694/777kcal)	(565/652/707kcal)	(515/645/742kcal)	(565/652/706kcal)	(552/664/753kcal)



七夕献立

7月7日は七夕です。
七夕にはそうめんを
食べる習慣があります。
給食ではビーフンと
☆のかたちに抜いた
にんじんをすまし汁に
入れます。
デザートに七夕ゼリー
もついています。



七夕献立

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。※都合により食材を変更することがあります。

令和8年度 7月こんだてひょう

7月の給食月目標

ただ はい ぜん
正しく配膳しよう！



2026年 7月 8日(水)

2026年 7月 9日(木)

2026年 7月10日(金)

2026年 7月13日(月)

2026年 7月14日(火)

献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【のむヨーグルト】 飲むヨーグルト 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【コッペパン】 コッペパン 1個 (小3まで小184/小4から大276kcal)
【豚キムチ丼のあん】 豚モモ肉 にんにく しょうが 白菜キムチ にんじん 玉葱 もやし にら ぶなしめじ 菜種サラダ油 食塩 白こしょう 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 (92/121/142kcal)	【チーズ入りハンバーグ】 豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん 豆乳クリーム パン粉(中目) まめフランスミート 食塩 白こしょう 菜種サラダ油 ダイスカットチーズ 濃厚ソース トマトケチャップ 上白糖 ワイン風調味料 (小3まで小128/小4から大257kcal)	【さばの塩焼き(レモン)】 さば レモン果汁 ワイン風調味料 食塩 【皇型ポテト】 北海道皇型ポテト 菜種白絞油 (60/79/93kcal) 【レンズ豆のスープ】 レンズまめ(乾) 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 キャベツ セロリ しょうが 菜種サラダ油 とりからスープ パセリチップ 食塩 白こしょう 本みりん ワイン風調味料 (56/73/86kcal)
【わかたまスープ ◎卵】 ★たまご 乾燥わかめ 絹ごしとうふ 玉葱 にんじん とりからスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 (58/76/89kcal)	【チンゲン菜のスーラ】 鶏モモ肉 チンゲン菜 絹ごしとうふ にんじん もやし 干し椎茸 とりからスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 (42/55/65kcal)	
【さつまいもチップ】 サツマイモチップ 1袋(22kcal)	【ひじきふりかけ】 芽ひじき 大豆の華 ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん かつお昆布だし (22kcal)	
(520/632/704kcal)	(540/747/791kcal)	(616/744/831kcal)

世界の料理めぐり
～トルコ編～

◀パルック
エキメッキ▶

トルコの最大の都市イスタンブールの名物料理です。バケットに焼き立てのさば、レタス、生玉ねぎを挟んだシンプルな料理です。給食ではバケットにすると食べづらいので、柔らかめのパンにしています。各自で焼いたさばと玉ねぎをパンに挟んで食べてみてください！

トルコの献立

献立名/食品名	献立名/食品名
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)
【鶏のから揚げ】 鶏モモ肉 食塩 清酒 こいくちしょうゆ しょうが かたくり粉 米粉パウダー 菜種白絞油 (小3まで2個166/小4から3個249kcal)	【鮭のしょうゆだれがけ】 銀さけ 食塩 清酒 しょうが こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 清酒 かたくり粉 (小6まで小126/中から大168kcal)
【ズッキーニのみそ汁】 ズッキーニ 玉葱 にんじん メークイン うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (51/67/79kcal)	【塩茹で枝豆】 えだまめ 食塩 (25/32/38kcal)
【大豆ふりかけ】 大豆の華 ちりめん ごま(いり) 菜種サラダ油 清酒 塩こんぶ 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ (35kcal)	【なすのみそ汁】 豚モモ肉 なす にんじん 玉葱 ぶなしめじ チンゲン菜 うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (52/68/80kcal)
	【味付けのり】 味付けのり 1袋(9kcal)
(600/764/814kcal)	(560/648/746kcal)

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。※都合により食材を変更することがあります。

令和8年度 7月こんだてひょう

2026年 7月15日(水)

2026年 7月16日(木)

献立名/食品名	献立名/食品名
【牛乳】	【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)
【おさつパン】	【ごはん(健康米)】
おさつパン 1個 (小3まで小212/小4から大318kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)
【鶏の玄米焼き】	【マーボー丼のあん】
鶏モモ肉 食塩 白こしょう エッグケアマヨネーズ りんご酢 発芽玄米フレーク(クラッシュ) (小3まで1個135/小4から2個270kcal)	冷凍豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 にら まめプラスミート 菜種サラダ油 清酒 上白糖 トウバンジャン テンメンジャン とりからスープ こいくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 ごま油 (153/200/235kcal)
【茹でブロッコリー】	【中華スープ】
ブロッコリー 食塩 (小6まで小7/中から大9kcal)	鶏モモ肉 チンゲン菜 にんじん 玉葱 エリンギ しょうが とりからスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 (38/49/58kcal)
【夏野菜ミネストローネ】	【プリン(豆乳)】
ショルダーベーコン スッキーニ にんじん 玉葱 なす カットトマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 とりからスープ 白こしょう パシルみじん切り 食塩 上白糖 (47/62/73kcal)	とろけるプリン(豆乳) 1個(77kcal)
(538/794/796kcal)	(616/739/821kcal)

7月の給食月目標

ただ はい ぜん
正しく配膳しよう!



夏休みの生活で気をつけてほしいこと

◆朝昼晩、1日3食なるべく決まった時間に食べましょう。



◆ゆっくりよくかんで、食べましょう(できれば20回以上かみましょう)。



◆夜ごはんを食べた後、寝る前におやつを食べるのを控えましょう。



◆おやつは量を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。



◆ジュースなど甘い飲みものではなく、麦茶やお水を飲むようにしましょう。

