

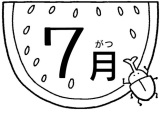
令和8年 7月 学校給食予定献立表

神栖市立第一学校給食共同調理場 (☎0299-92-2030)

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
1 (水)	☆日本の料理～熊本県～☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	がね(バックしょうゆ)			にんじん、しゅんぎく	玉ねぎ	こむぎこ、さつまいも でんぶん	あぶら	バックしょうゆ
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、和風だし
2 (木)	つぼんじる	とり肉、ちくわ やきどうふ		にんじん	しいたけ、だいこん 長ねぎ	さといも		しょうゆ、和風だし
	すいかゼリー				すいか	さとう、でんぶん		
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのムニエル	あじ				こむぎこ		こしょう
3 (金)	たことブロッコリーのマリネ (ようちえんはたこなし)	たこ		ブロッコリー パプリカ			イタリアンドレッシング	
	カレースープ	ウインナー		にんじん	キャベツ、玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも		まろやかカレー カレーこ、がらスープ コンソメ、こしょう
	(ようちえんのみ)レモンウエハース		乳			こむぎこ、でんぶん さとう	あぶら	
	2まいぎりしょくパン(いちごジャム)、牛乳		牛乳			2まいぎりしょくパン いちごジャム		
4 (土)	チキンナゲット(幼小2中3)	とり肉、おから				パンこ、でんぶん さとう、こむぎこ とうもろこし	あぶら	
	なつやさいのラタトゥイユ	ベーコン		トマト、パプリカ	玉ねぎ、なす にんにく		オリーブオイル	こしょう、コンソメ
	コーンポタージュ(クルトン)		牛乳、スキムミルク 乳清粉		とうもろこし	さとう、クルトン	バター	コーンポタージュの素 クリームポタージュの素 コンソメ
	ごはん、コーヒー牛乳(幼:牛乳)		コーヒー牛乳 (幼:牛乳)			ごはん		
5 (日)	ほっけのいちやぼし	ほっけ						
	ビビンバ	ぶた肉		ほうれん草、にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	焼肉のだれ
	とうがんのみそしる	あつあげ、みそ	わかめ	こまつな、にんじん	とうがん、長ねぎ			和風だし
	☆七夕献立☆							
6 (月)	ちゅうかメン、牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	ちゃんぽんスープ	ぶた肉、なると さつまあげ		にんじん	だけのこ、キャベツ 玉ねぎ、しょうが にんにく			とんこつラーメンスープ の素、中華だし がらスープ、しょうゆ
	ほしがたメンチカツ(ソース)	ぶた肉			玉ねぎ	さとう、でんぶん パンこ、こむぎこ	あぶら	こしょう、ナツメグ
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ、にんじん	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	こしょう
7 (火)	七夕ゼリー	とうにゅう	かんてん		レモン、メロン	さとう		
	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	やさいかまぼこ	すけそうたら だいすこ		にんじん	玉ねぎ、とうもろこし いんげん	でんぶん、じゃがいも さとう	あぶら	
	もやしとピーマンのナムル			ピーマン	もやし		ナムルドレッシング	
8 (水)	マーボーなす	ぶた肉、とうふ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、なす しょうが	でんぶん、さとう	ごまあぶら	麻婆豆腐の素、しょうゆ 酒
	ごはん(のりふりかけ)、牛乳		牛乳			ごはん		のりふりかけ
	コーンコロツケ				とうもろこし、玉ねぎ	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら	こしょう
	パンパンジーサラダ(ドレッシング)	とり肉			もやし、きゅうり		パンパンジードレッシング	
9 (木)	チンゲンサイとはるさめのスープ	とうふ、なると		チンゲンサイ、にんじん	長ねぎ、しょうが	はるさめ、でんぶん		しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう
	ビタパン、牛乳		牛乳			ビタパン		
	チキンのオープンやき	とり肉	チーズ	あかピーマン、パセリ		パンこ、さとう	あぶら	しょうゆ、しおこうじ
	やきそば	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	メン	あぶら	やきそばソース コンソメ
10 (金)	やさいスープ	ベーコン		こまつな、にんじん	玉ねぎ、えだまめ マッシュルーム			がらスープ、コンソメ こしょう
	フロズンヨーグルト	クリーム スキムミルク、乳清粉	かんてん		レモン	れんにゅう、さとう		
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	あげぎょうざ(幼小1小2中3)	ぶた肉		ニラ	キャベツ、玉ねぎ しょうが	でんぶん、こむぎこ	あぶら	しょうゆ
11 (土)	キャベツとえだまめのサラダ				キャベツ、えだまめ		和風ドレッシング	
	オクラのスープ	とり肉		チンゲンサイ、オクラ にんじん	玉ねぎ、えのき とうもろこし			がらスープ、コンソメ しょうゆ、こしょう
	(ようちえんのみ)ミルクプリン		牛乳			さとう	あぶら	
	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
12 (日)	肉うどんしる	ぶた肉、さつまあげ		にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ	さとう	ごまあぶら	かつおぶし、しょうゆ みりん、がらスープ
	かぼちゃのはるまき(幼小1小中2)	ゼラチン		かぼちゃ		こむぎこ、でんぶん パンこ、さとう	あぶら、マーガリン	
	ほうれん草のおかかあえ			ほうれん草、にんじん	えのき			めんつゆ、かつおぶし
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
13 (月)	ハンバーグ玉ねぎソース	とり肉、ぶた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ、ほん酢 ソース
	ピーマンいりきんぴらごぼう	さつまあげ		ピーマン	ごぼう	さとう	あぶら、ごま	しょうゆ、みりん 和風だし
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		和風だし
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
14 (火)	たらのいそべフライ	すけそうたら	あおのり			パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら	
	にんじんしりしり	まぐろみずに		にんじん、ピーマン	もやし		あぶら	和風だし、しょうゆ こしょう
	もずくのすましじる	なると、とうふ とり肉	もずく	にんじん	玉ねぎ			しょうゆ、和風だし
	シークワサータルト	とうにゅう、だいすこ			シークワサー	さとう、こめこ でんぶん	あぶら	

日 曜 日	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
17 (金)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	ブレンオムレツ	たまご				さとう	あぶら	酢
	ミニトマト（小中2）			ミニトマト				
	なつやさいカレー	とり肉	牛乳、生クリーム 乳清粉、スキムミルク	かぼちゃ、にんじん	玉ねぎ、なす えだまめ、りんご			カレールウ、ソース ケチャップ
令和8年9月学校給食予定献立表								
1 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
	ミートソース	ぶた肉、だいず		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	ケチャップ、ソース コンソメ、こしょう
	ツナサラダコロツケ	まぐろみずに			玉ねぎ	じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ でんぷん	ノンエッグマヨネーズ あぶら	しょうゆ、こしょう
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ	
2 (水)	2まいぎりしょくパン（いちごジャム）、牛乳		牛乳			2まいぎりしょくパン いちごジャム		
	ポテトベーコングラタン	ベーコン	牛乳、スキムミルク チーズ	パセリ		じゃがいも、こむぎこ	バター、あぶら	
	ゼリーいりフルーツあえ				パイナップル、もも りんご、ぶどう	さとう		
	チリコンカン	ぶた肉、だいず ひよこ豆 レッドキドニー マローファットビース		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	さつまいも、さとう でんぷん		ケチャップ、コンソメ ソース、あかワイン コショウ
	（ようちえんのみ）ヨーグルト		ヨーグルト					

7 月 栄 養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	464	17.9	14.6	314	3.8	153	0.39	0.33	31	1.7
小学生 平均栄養量	625	23.9	19.4	396	4.6	220	0.54	0.47	33	2.5
中学生 平均栄養量	786	29.3	22.5	446	5.9	255	0.69	0.52	38	3.0



じりじりと照りつける日差しに夏の到来を感じる今日のごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱
中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができ
ます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、暑さに負けない体
をつくりましょう。

7月7日は七夕です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織
姫と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に
離されてしまったといいます。
現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を
供えたり、そうめんを食べたりします。



夏バテを防ぐ！食事のポイント

1. 偏った食事をしない

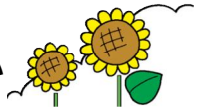
あっさりした食事ばかりでは、ス
タミナ不足になります。栄養バラ
ンのとれた食事をしましょう。

2. ビタミンB群・Cを多くとろう

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、
レバーなど）やビタミンC（野菜・果物など）
が多い食べ物をとりましょう。

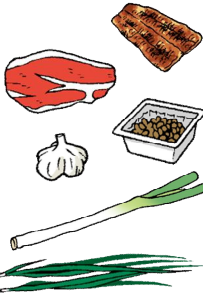
3. 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、ジュースやアイスな
どの冷たいものはかりを食べないように気をつけ
ましょう。



夏にとりたい食べ物

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆な
どビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、
にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を
一緒にとると効果的です。食欲がない時は、
のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びま
しょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、
E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果が
あります。



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマト
やピーマン、ゴーヤ、かぼ
ちゃなどがあり、豊富なビタ
ミン類や水分が含まれていま
す。また、旬の時期は栄養価
も高く美味しいので、積極的
に食べましょう。



熱中症を
予防するために
こまめに水分補給を
しましょう！



日本の料理～熊本県～

熊本県は、肥沃な大地で育つ野菜や阿蘇高菜、阿蘇の草原で育てら
れるあか牛、天草の海産物など、山と海の恵みが豊富です。また、郷
土料理も多く、熊本県ならではの食文化が根付いています。今月の給
食では、干切りにしたさつまいもを天ぷらにした「がね」や、祝い事
の際に食べられている「つぼん汁」、熊本県が生産量1位を誇るすい
かを使ったゼリーなどが登場します。

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合も
ありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法
でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、
えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主食は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。