

日 (曜日)	献立名  カミスコくん ©神戸市	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類	
★半夏生献立★								
1 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	てりやき肉だんご(幼1小中2)	とり肉、ぶた肉 だいず			玉ねぎ、にんにく しょうが	さとう、でんぷん	ラード、あぶら	
	たこときゅうりのサラダ(ドレッシング) ※ようちえんはたこなし	たこ			もやし、きゅうり		わふうドレッシング	
	ごもくスープ	ぶた肉、なると		にんじん	しめじ、玉ねぎ だけのこと		しょうゆ ちゅうかだし	
2 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのさいきょうやき	さば、みそ				さとう	みりん、酒	
	きりほしだいこんとツナのサラダ(ドレッシング)	ツナ		にんじん	きりほしだいこん		玉ねぎドレッシング	
肉だんごのスープ	とり肉、だいず		にんじん、こまつな	キャベツ、玉ねぎ	パンこ、でんぷん さとう	ラード、あぶら	しょうゆ、しおラーメン スープのもと ちゅうかだし、みりん	
3 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	ほうれんそうのオムレツ	たまご		ほうれんそう		でんぷん、さとう	あぶら	
	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	
	マーボーなす	ぶた肉、おから とうふ		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、玉ねぎ なす、しょうが	でんぷん、さとう	ごまあぶら	マーボーのもと しょうゆ、酒
	ミルクプリン(ようちえんのみ)		せい乳			さとう	あぶら	
★日本の料理～石川県～★								
4 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのしおこうじやき	あじ				さとう		
	あいませ	だいず、あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう	あぶら	
	めったじる	ぶた肉、とうふ みそ		にんじん	だいこん、長ねぎ にんにく	さつまいも		
★七夕献立★								
7 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ほしがたコロッケ(ソース)	ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぷん	マーガリン、あぶら	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		玉ねぎドレッシング	
	たなばたスープ	かまぼこ、なると		にんじん、オクラ	キャベツ、玉ねぎ えのきだけ とうもろこし		がらスープ、コンソメ しょうゆ	
たなばたゼリー	とう乳	かんてん		マイヤーレモン メロン	さとう、でんぷん			
8 (火)	コッペパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム		
	ハンバーグおろしソース	とり肉、ぶた肉			玉ねぎ、だいこん すだち、きくらげ ゆず、にんにく りんご、レモン	パンこ、でんぷん さとう		
	キャベツとえだまめのサラダ(ドレッシング)				キャベツ、えだまめ		コーンクリーム ドレッシング	
ウインナーとやさいのスープ	ウインナー		にんじん	もやし、玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも		しょうゆ コンソメ	
9 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	もうかさめのうめふうみたつた	もうかさめ			うめ、しょうが	でんぷん	あぶら	
	ぶた肉となすのいためもの	ぶた肉		赤パプリカ	なす		ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶた肉、だいず		にんじん、こまつな	キャベツ、玉ねぎ しょうが、長ねぎ だけのこ、しいだけ	こむぎこ、でんぷん さとう	ラード、あぶら	
チョコウエハース(ようちえんのみ)	たまご	乳			こむぎこ、さとう でんぷん	あぶら		
10 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ささみカツ(ソース)	とり肉、だいず				パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	
	やさいのうめあえ				もやし、きゅうり うめ	さとう		
	とうがんにいりちゅうかスープ	なると	わかめ	にんじん チンゲンサイ	とうがん、玉ねぎ			
11 (金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	しゅうまい(幼小2中3)	ぶた肉			玉ねぎ、しょうが	パンこ、でんぷん さとう、こむぎこ		
	こまつなともやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	
ジャージャーメン	ぶた肉、だいず みそ		にんじん	だけのこ、しいだけ 長ねぎ、にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	テンメンジャン コチジャン、しょうゆ 酒、ちゅうかだし	
14 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	せとうちレモンのカジキカツ	カジキ、たまご			レモン	パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	
	じゃがいものカレーそば	ぶた肉		にんじん	グリーンピース	じゃがいも さとう、でんぷん	あぶら	
のっぺいじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう、だいこん 長ねぎ、にんにく	さといも でんぷん			
15 (火)	食パン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			食パン チョコクリーム		
	なすのミートソースグラタン	ぶた肉		トマト	なす、玉ねぎ にんにく	マヨネーズ、パンこ こむぎこ、さとう	オリーブオイル あぶら	
	ゼリー-いりフルーツあえ				レモン、おうとう ハインアッフル りんご	さとう		
かぼちゃのポターージュ(クルトン)		牛乳、なまクリーム スキムミルク	かぼちゃ			クルトン	パンキンポターージュの もと、ポターージュ スープのもと、コンソメ	
16 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	チキンナゲット(幼小2中3)	とり肉、おから				パンこ、でんぷん さとう、こむぎこ コーンフラワー	あぶら	
	とうもろこし				とうもろこし			
	なつやさいカレー	ぶた肉	牛乳、スキムミルク 乳清粉、なまクリーム	かぼちゃ、にんじん	玉ねぎ、なす えだまめ			
バインコンポート				バインアッフル	さとう			

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 (木)	◎市制20周年記念献立◎ ごはん(あじつけのり) のむヨーグルト かみすメンチ ピーマンいりピビンバ もずくのみそ汁		のむヨーグルト あじつけのり		ピーマン ピーマン、こまつな にんじん	玉ねぎ えのきたけ、もやし	ごはん パンこ、さとう こむぎこ		ラード、あぶら ごまあぶら、ごま		やき肉のたれ しょうゆ わふうだし	
18 (金)	うどん 牛乳 さつまいものてんぷら ミニトマト(小中2) 肉うどんじる		牛乳				うどん さつまいも、こむぎこ でんぷん ベーキングパウダー		あぶら			かつおだし、しょうゆ

令和7年9月学校給食予定献立表

1 (月)	ごはん 牛乳 とりのからあげ(幼小2中3) キャベツとえだまめのサラダ(ドレッシング) じゃがいものみそしる		牛乳				ごはん こむぎこ、でんぷん さとう		あぶら		しょうゆ 玉ねぎドレッシング わふうだし
2 (火)	ミルクパン 牛乳 コーンクリームグラタン ゼリーいりフルーツあえ ポークビーンズ		牛乳 牛乳、チーズ 全粉乳			とうもろこし、玉ねぎ パインアップル おとうとう、りんご みかん、レモン 玉ねぎ、にんにく グリーンピース	ミルクパン マカロニ、こむぎこ さとう		あぶら、バター		ケチャップ、コンソメ ソース、ワイン

	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	471	18.6	14.8	292	2.7	163	0.46	0.37	21	1.9
小学生 平均栄養量	617	23.9	19.1	379	3.0	220	0.61	0.52	26	2.4
中学生 平均栄養量	775	29.2	21.8	407	3.9	253	0.80	0.58	32	3.0

いよいよ夏本番です。だんだんと日差しは強くなり、気温や湿度も高くなってきました。熱中症や夏バテの予防のためにも水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。また、もうすぐ楽しい夏休みです。

暑さには負けない 夏休みのすこし方

<p>朝食をとうろ</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとうろ</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

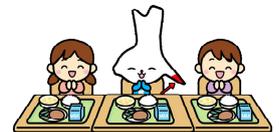
日本の料理～石川県～

石川県は江戸時代に花開いた加賀百万石文化が今もなお息づき、数多くの文化財や伝統工芸・伝統文化が受け継がれています。給食では、石川県で夏に多く獲れるアジを使ったアジの塩こうじ焼きや、郷土料理の「あいまぜ」「めった汁」が登場します。

神栖市市制20周年記念献立

2025年8月1日に、神栖市は誕生20周年をむかえます。それを記念して、神栖市産の食材を使用した料理や、神栖市の特産であるピーマンを使ったメンチ、パッケージに20周年記念ロゴマークをプリントした味付けのりなどが給食に登場します。

カミスコくん©神栖市



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

7月7日は七夕

七夕は彦星(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



7月1日から5日間は半夏生です。関西では「田植えの稲がたこの足のようにはっきり根付くように」という願いを込めてたこを食べる風習があります。



土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

うのつく食べ物



- ※ 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・かにに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菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。