

日 (曜日)	 献立名 カミスココくん ©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	
★日本の料理～熊本県～★								
1 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	がね(しょうゆ)			にんじん、しゅんぎく	玉ねぎ	さつまいも、こむぎ こ、コンスターチ	あぶら	しょうゆ
	きりぼしだいごんののもの	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	きりぼしだいごん、え だまめ	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、わふうだ し
	つぼんじる	とり肉、ちくわ、やき とうふ		にんじん	しいたけ、だいごん、 長ねぎ	さといも		しょうゆ、わふうだし
	すいかゼリー				すいか	みずあめ、さとう、で んぷん		
★半夏生献立★								
2 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのムニエル	あじ				こむぎこ		
	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		カレーこ、がらスープ、 コンソメ
	レモンウエハース(ようちえんのみ)		牛乳			こむぎこ、コーンス ターチ、でんぷん	ショートニング、あぶ ら	
3 (金)	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん		
	とりのからあげ(幼小2中3)	とり肉				こむぎこ、でんぷん、 さとう	あぶら	しょうゆ
	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	
	ちゃんぽんスープ	ふた肉、なると		にんじん	玉ねぎ、もやし、たけ のこ、キャベツ、しょ うが			チャンポンラーメンス ープのもと、しょうゆ、が らスープ、ちゅうかだし
6 (月)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	やさしいりかまぼこ	たら、だいす		にんじん、いんげん	玉ねぎ、とうもろこし	でんぷん、じゃがいも	ラード、さとう	
	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	
	マーボーなす	ふた肉、とうふ、おから		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、なす、しょう が、こんにゃく	でんぷん、さとう	ごまあぶら	マーボーのもと、しょう ゆ、酒
★七夕献立★								
7 (火)	食パン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			食パン、いちごジャム		
	ほしがたメンチカツ(ソース)	ふた肉、だいす			玉ねぎ	さとう、でんぷん、パ ンこ、こむぎこ	あぶら	ソース
	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	コンソメ
	コーンポタージュ(クルトン)		牛乳、生クリーム、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	ポタージュスープのも と、コンソメ
	たなばたゼリー	とうにゅう	かんてん		レモン、メロン	さとう		
8 (水)	ごはん コーヒーマン(ようちえんは牛乳)		コーヒーマン、牛乳			ごはん		
	ほっけのいちやぼし	ほっけ						
	ビビンバ	ふた肉		ほうれんそう、にんじ ん	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	やき肉のたれ
	とうがんとみそしる	とうふ、あぶらあげ、 みそ		にんじん、こまつな	とうがん、長ねぎ			わふうだし
	ミルクプリン(ようちえんのみ)		乳			さとう	あぶら	
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	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
	キャベツとえだまめのサラダ				キャベツ、えだまめ		玉ねぎドレッシング	
	オクラのスープ	なると		チンゲンサイ、にんじ ん、オクラ	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
10 (金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	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、でんぷん、 みずあめ、さとう、パ ンこ	あぶら、マーガリン	
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう、にんじ ん	えのき			だしつゆ
	肉うどんじる	ふた肉、あぶらあげ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、キャ ベツ、しいたけ	さとう	ごまあぶら	わふうだし、しょうゆ、 みりん、がらスープ
13 (月)	ごはん(のりふりかけ) 牛乳		牛乳、のりふりかけ			ごはん		
	コーンコロツケ	だいす			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 んぷん	あぶら	
	パンバンジーサラダ(ドレッシング)	とり肉			もやし、きゅうり		パンバンジードレッシ ング	
	チンゲンサイとはるさめのスープ	とうふ、なると		にんじん、チンゲンサ イ	長ねぎ、しょうが	はるさめ、でんぷん		がらスープ、コンソメ
14 (火)	ビタパン 牛乳		牛乳			ビタパン		
	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、と うもろこし	あぶら	
	やきそば	ふた肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース
	ラッキーマンやさいスープ	ベーコン		こまつな、にんじん	もやし、玉ねぎ、マッ シュルーム、えだまめ			コンソメ
	フロースンヨーグルト		乳、ミルクカルシウ ム、かんてん		レモン、こんにゃく	さとう		
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	てりやき肉だんご(幼小1小中2)	とり肉、ふた肉、だい す			玉ねぎ、にんにく、 しょうが	さとう、でんぷん	ラード、あぶら	酒、しょうゆ、す、ウス ターソース
	ピーマンいりきんぴら			にんじん、ピーマン	ごぼう、こんにゃく	さとう	あぶら、ごま	しょうゆ、みりん、わ ふうだし
	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		わふうだし
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	たらのいそべフライ	たら	あおのり			パンこ、こむぎこ、と うもろこし、でんぷ ん	あぶら	
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん	もやし、とうもろこし		あぶら	わふうだし、しょうゆ
	もずくのすましじる	とうふ	もずく	にんじん、こまつな	玉ねぎ	でんぷん		わふうだし、しょうゆ
	シークワーサータルト	とうにゅう、だいすこ			シークワーサー、こん にゃく	さとう、こめこ、と うもろこし、みずあ め、でんぷん	ショートニング、あぶ ら	

日 (曜日)		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、でんぷん	あぶら	す
	ミニトマト(小中2)			ミニトマト				
	なつやさいカレー	ぶた肉	牛乳、スキムミルク、 乳濃粉、なまクリーム	かぼちゃ、にんじん	玉ねぎ、えだまめ、な す			カレーこ、ケチャップ、 ソース、がらスープ
令和8年9月学校給食予定献立表								
1 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さけのしおやき	さけ						
	ほそぎりこんぶのにももの	ぶた肉、ちくわ、あぶ らあげ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、わふうだ し
	なめこのみそしる	とうふ、みそ		ほうれんそう	玉ねぎ、なめこ			わふうだし
2 (水)	食パン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			食パン、いちごジャム		
	ポテトベーコングラタン	ベーコン	牛乳、チーズ	パセリ		じゃがいも、こむぎこ	あぶら、バター	
	ゼリー-いりフルーツあえ				みかん、ぶどう、パイ ンアップル、もも、り んこ	さとう、みずあめ		
	チリコンカン	ぶた肉、あかいんげん まめ、ひよこまめ、だい いず		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく、グ リーンピース	さつまいも、さとう、 でんぷん	あぶら	ケチャップ、コンソメ、 ソース、ワイン

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	477	17.9	15.9	305	3.3	177	0.41	0.35	34	2.1
小学生 平均栄養量	635	23.4	20.1	414	4.5	234	0.54	0.49	35	2.6
中学生 平均栄養量	776	27.9	22.9	418	5.0	271	0.69	0.54	40	3.1



じりじりと照りつける日差しに夏の到来を感じる今日このごろです。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われています。

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。栄養バランス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ば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、ねぎなどのアリシンを多く含む食品と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、千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位を誇るうし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、ご了承ください。
- ※ 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。