

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	
★半夏生(はんげしょう)献立★									
1 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	照り焼き肉だんご(小中2個)	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酢 ウスターソース	
	たこときゅうりのサラダ(ドレッシング)	たこ			きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
	五目スープ	豚肉 なたと		にんじん	しめじ 玉ねぎ ちやし たけのこ			しょうゆ スープの素	
2 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さばの西京焼き	さば 白みそ				砂糖			
	切り干し大根とツナのサラダ (ドレッシング)	ツナ		にんじん	切り干し大根		玉ねぎドレッシング		
	肉だんごのスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	豚脂 大豆油	スープの素 しょうゆ	
3 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん			
	しゅうまい(小2中3)	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉			
	パンパンジーサラダ(ドレッシング)	鶏肉			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	豚肉 豆腐 おからごんにゃく		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ なす しょうが	でんぶん 砂糖	ごま油	マーボー豆腐の素 しょうゆ	
4 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	瀬戸内レモンのカジキカツ	クロカジキ 卵			レモン	パン粉 小麦粉	油		
	じゃがいものカレーそばろ煮	豚肉		にんじん	グリーンピース	じゃがいも 砂糖 でんぶん		カレー粉 しょうゆ	
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ ごんにゃく	里芋 でんぶん		しょうゆ だし	
♪七夕献立♪									
7 (月)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			
	星型ハンバーグおろしソースがけ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ 大根 すだち しょうが にんにく ゆず りんご レモン	砂糖		しょうゆ 酢 魚醤	
	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		
	七タスープ	なたと		にんじん オクラ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ コーン			スープの素 しょうゆ	
	七タゼリー	豆乳	寒天		レモン メロン	砂糖			
8 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	コロツケ(ソース)	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも でんぶん 砂糖 小麦粉 パン粉	油	しょうゆ ソース	
	キャベツと枝豆のサラダ(ドレッシング)				キャベツ 枝豆		コーンクリーミードレッシング		
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		にんじん	もやし 玉ねぎ コーン マッシュルーム	じゃがいも		しょうゆ スープの素	
☆日本の料理～石川県～☆									
9 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	あじの塩こうじ焼き	あじ				砂糖		塩こうじ	
	あいませ	大豆 油揚げ		にんじん	大根	砂糖	油	しょうゆ 酢	
	めった汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ ごんにゃく	さつまいも		だし	
10 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ささみカツ(ソース)	鶏肉 大豆粉				パン粉 小麦粉 でんぶん	油	ソース	
	ミニトマト(小中2個)			ミニトマト					
	冬瓜入り中華スープ	豚肉 なたと	わかめ	にんじん チンゲン菜	冬瓜 玉ねぎ			しょうゆ スープの素	
11 (金)	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
	ほうれん草のたまご巻き	卵		ほうれん草		砂糖	油	しょうゆ 酢 だし	
	小松菜ともやしのナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
	ジャージャーめん	豚肉 大豆 テンメンジャン コチュジャン 赤みそ		にんじん	たけのこ ししいだけ 長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油	しょうゆ だし	
14 (月)	食パン 牛乳 チョコクリーム		牛乳			食パン チョコクリーム (ココア)			
	なすのミートソースグラタン	豚肉		トマト	なす 玉ねぎ にんにく	マカロニ パン粉 小麦粉 砂糖	オリーブオイル 油	ケチャップ	
	ゼリー入りフルーツ和え				パインアップル もも りんご	サイダーゼリー 砂糖			
	かぼちゃのポタージュ(クルトン)		牛乳 生クリーム スキムミルク	かぼちゃ		クルトン		ポタージュの素 スープの素	
15 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	もうかさめの梅風味竜田	もうかさめ			梅 しょうが	でんぶん		しょうゆ	
	豚肉となすの炒め物	豚肉		パプリカ	なす		ごま油	ほん酢	
	ワンタンスープ	豚肉 大豆粉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ しいだけ しょうが	小麦粉 でんぶん 砂糖	油	しょうゆ スープの素 オイスターソース	
16 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん			
	フランクフルト	フランクフルト							
	とうもろこし				コーン				
	夏野菜カレー	豚肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ なす 枝豆			カレールウ(ココア) ケチャップ ソース スープの素	
17 (木)	㊦市制20周年記念献立㊦								
	ごはん のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん			
	かみすメンチ	鶏肉 豚肉		ピーマン	玉ねぎ	パン粉 砂糖	油		
	ピーマン入りピビンバ	豚肉		ほうれん草 にんじん ピーマン	えのきたけ もやし		ごま油 ごま	焼肉のたれ しょうゆ	
	もずくのみそ汁	油揚げ みそ	もずく	小松菜 にんじん	長ねぎ しめじ			だし	
	味付けのり	かつお節	のり 昆布 いりこ		しいだけ	砂糖		唐辛子	

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	
18 （金）	うどん 牛乳		牛乳			うどん			
	さつまいもの天ぷら					さつまいも 小麦粉 でんぷん	油		
	野菜の梅和え				もやし きゅうり 梅	砂糖		しょうゆ 酢	
	肉うどん汁	豚肉 油揚げ		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ししいたけ	砂糖		しょうゆ だし	

令和7年9月学校給食予定献立表								
1 （月）	食パン 牛乳 いちごジャム		牛乳			食パン いちごジャム		
	ハムカツ	豚肉 大豆粉				砂糖 パン粉	油	
	ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ			じゃがいも	バター	
	オニオンスープ			にんじん	玉ねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム			スープの素 しょうゆ
2 （火）	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	チーズかまぼこ	すけとうだら	チーズ			でんぷん 砂糖	ラード	
	海藻サラダ(ドレッシング)		海藻ミックス	にんじん	コーン		塩中華ドレッシング	
	家常豆腐	厚揚げ 豚肉 みそ おからごんにゃく		にんじん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でんぷん		マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素

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
小学生 平均栄養量	635	24.0	20.3	403	3.1	349	0.63	0.54	27	2.3
中学生 平均栄養量	800	29.1	23.5	439	3.9	415	0.81	0.60	33	2.8

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。夏休みを元気に楽しく過ごすためにも、規則正しい生活リズムと、バランスのよい食事を心がけましょう。

暑さに負けない 夏休みのすごし方



朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。



早寝や早起きをしよう

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。



冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいもの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。



栄養バランスのよい食事をとろう

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。

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

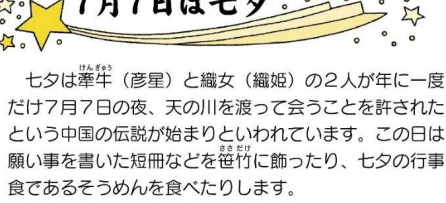
2025年8月1日に、神栖市は誕生20周年をむかえます。それを記念して、神栖市産の食材を使用した料理や、神栖市の特産であるピーマンを使ったメンチカツ、パッケージに20周年記念ロゴマークをプリントした味付けのりなどが給食に登場します。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

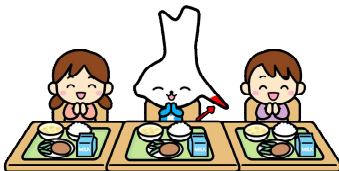
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



七夕は牽牛（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。



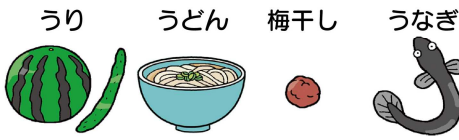
7月1日から5日間は半夏生です。関西では「田植えの稲がたこの足のようになっけり根付くように」という願いを込めてたこを食べる風習があります。



カミスコくん ©神栖市

土用の丑の日 うのつく食べ物

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。



- ※ 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。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。