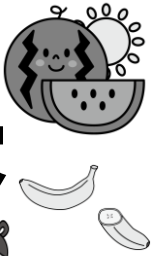




7月 こんだて表



2026年 7月 No. 1

第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	じゃことハムの手作りオニオンパン	○	ハム, ちりめんじゃこ	強力粉, さとう, 小麦粉, オリーブ油, サラダ油, マヨネーズ (卵無)	玉葱	609 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏こま肉, 大豆タンパク, 大豆, レンズ豆, まぐろ缶, あさり缶	オリーブ油, じゃがいも, さとう, 米粉, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマト缶, パセリ	30.4 g
	茎わかめと油揚げのサラダ		茎わかめ, 油揚げ	ごま油, さとう	にんじん, もやし, キャベツ	18.8 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	1.8 g
2 木	冷やしジャージャン麺	○	豚ひき肉, 大豆, みそ, うずら卵缶	蒸し中華めん, サラダ油, でん粉, ごま油	もやし, きゅうり, しょうが, にんにく, にんじん, 干し椎茸, 玉葱, たけのこ缶	602 kcal
	わかめスープ		ベーコン, 豆腐, 生ワカメ	サラダ油, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, えのき	28.3 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	24.7 g
	バナナ				バナナ	2.3 g
3 金	ご飯	○		精白米, 粒麦		592 kcal
	イワシの天ぷら		まいわし切り身, あおのり	米粉, 小麦粉, あげ油		29.2 g
	にんじんと切干のしりしり		まぐろ缶, たまご	サラダ油, 白ごま	にんじん, 切干しだいこん	20.6 g
	とうふ汁		細切りこんぶ, 鶏こま肉, 豆腐, 蒸しかまぼこ, 生ワカメ		だいこん, ねぎ	1.7 g
	オレンジ				オレンジ	
6 月	とうもろこしご飯	○		精白米, もち米, もち麦, バター	とうもろこし	575 kcal
	豆のいなりコロッケ		油揚げ, ベーコン, 高野豆腐の粉	サラダ油, じゃがいも	玉葱, にんじん, れんこん	25.0 g
	切り干し大根のナムル			ごま油, 白ごま	だいこん, こまつな, にんじん, きゅうり, えのき, 切干しだいこん, にんにく, しょうが	21.5 g
	海鮮みそ汁		ベーコン, イカ, エビ, あさり缶, さつま揚げ, みそ, 米みそ	サラダ油	しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, ねぎ, こまつな	2.2 g
7 火	たなばた寿司	○	たまご, まぐろ缶, ダイスチーズ, きざみのり	精白米, さとう, 油, 黒ごま	きゅうり, にんじん, 干し椎茸	640 kcal
	七夕そうめん汁		蒸しかまぼこ (卵無し), うずら卵缶	こんにやく, あられ麩, そうめん	にんじん, 玉葱, えのき, ねぎ, こまつな, オクラ	24.0 g
	フルーツ白玉		豆腐	白玉粉, 栗甘露煮, さとう	グレナデンシロップ, こまつな, みかん缶, パイン缶詰, りんご缶	19.5 g
						2.5 g
8 水	キムチ炒飯	○	豚こま肉	サラダ油, 精白米, 粒麦, ごま油	はくさいキムチ漬け, こまつな	616 kcal
	豆腐のトマト炒め		ベーコン, 鶏こま肉, あさり缶, 豆腐	サラダ油, でん粉, バター	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, はくさい, トマト, エリンギ, こまつな	28.0 g
	中華サラダ		冷凍わかめ, 油揚げ	緑豆はるさめ, 白ごま, さとう, ごま油	にんじん, きゅうり, もやし, キャベツ	23.0 g
	オレンジ				オレンジ	2.1 g
9 木	チーズ入り手作りパン	○	ビザチーズ, ダイスチーズ	強力粉, さとう, 小麦粉, オリーブ油		632 kcal
	ポークビーンズ		大豆, 豚こま肉, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, バター, 米粉	玉葱, にんじん, こまつな	27.2 g
	コールスローサラダ			サラダ油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, (冷)コーン, 玉葱	23.6 g
	バナナ				バナナ	2.4 g
10 金	ごまご飯	○		精白米, もち麦, 白ごま		603 kcal
	スタミナ納豆		鶏ひき肉, 大豆, 挽きわり納豆	サラダ油, さとう, ごま油	しょうが, にんにく, 万能ねぎ	30.1 g
	サメのフライ		まいわし切り身	米粉, 小麦粉, 乾パン粉, 生パン粉, 揚げ油		17.7 g
	おひたし		かつお節		こまつな, もやし, キャベツ	1.7 g
	じゃぶ		鶏こま肉, 豆腐, 油揚げ	こんにやく, さとう	干し椎茸, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	





日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13月	タコライス	○		精白米, 粒麦		594 kcal
	ゴーヤチップとスパイシーポテト		豚ひき肉, しぼり豆腐, ピザチーズ	サラダ油	にんにく, 干し椎茸, 玉葱, ピーマン, キャベツ, にんじん	22.8 g
	黒糖水ようかん		小豆, 粉寒天	でん粉, 揚げ油, じゃがいも	ゴーヤ	18.3 g
14火	海苔チーズトースト1/2	○	焼きのり, ひじき, ピザチーズ	無塩食パン, さとう		615 kcal
	メロンパントースト1/2		たまご, 調理用牛乳	食パン, 小麦粉, バター, さとう, グラニュー糖	こまつな, アンデスメロン	24.9 g
	じゃがもちのシーフードハヤシ		ベーコン, まぐろ缶, エビ, イカ, 調理用牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, でん粉, バター, 米粉	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュル缶, こまつな	25.7 g
	ベーコンとエリンギのサラダ		ベーコン	白ごま, 白すりごま, ごま油	エリンギ, きゅうり, キャベツ, もやし	2.1 g
15水	麦ご飯	○		精白米, 押麦		581 kcal
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	小麦粉, でん粉, 揚げ油, 三温糖	玉葱, にんじん, 赤パプリカ, 黄パプリカ	25.6 g
	じゃがいものごまずあえ		まぐろ缶	じゃがいも, ごま油, さとう, 白すりごま, 白ごま	きゅうり, にんにく, しょうが, ねぎ	16.5 g
	かきたま汁		りしりこんぶ, 鶏こま肉, 豆腐, あられはんぺん(卵無), たまご	でん粉	にんじん, 玉葱, えのき, ねぎ, こまつな	2.0 g
『セレクト給食』 ★(ごはんか手作りナン)と●(スイカかメロン)はそれぞれどちらか一つ選びます。						エネルギー
16木	★ごはん	○		精白米, 粒麦		259 kcal
	★手作りナン		調理用牛乳	小麦粉, 強力粉, バター		305 kcal
	チキンカレー		鶏こま肉, レンズ豆, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉葱, ねぎ, りんご, にんじん, なす, トマト缶, こまつな	187 kcal
	福神漬けサラダ			さとう, サラダ油	きゅうり, だいこん, キャベツ, しょうが	30 kcal
	●すいか				すいか	21 kcal
	●メロン				メロン	20 kcal
17金	ぎょうざ丼	○		精白米, 粒麦		649 kcal
	揚げじゃがのサラダ		豚ひき肉, 大豆	サラダ油, 緑豆はるさめ, でん粉, ごま油, ワンタンの皮, 揚げ油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ缶, たら, キャベツ, ねぎ	22.1 g
	ひみつのフルーツポンチ			じゃがいも(揚げ油), ごま油, さとう	キャベツ, もやし, こまつな, きゅうり	19.0 g
				グラニュー糖, 栗甘露煮	とうがん, レモン, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	1.4 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2026.07

今月の給食



2日は3年生が、9日はおおぞら学級のお友達が、とうもろこしの皮をむいたものを給食に使います。

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2ごろ (夏から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

『郷土料理』

3日・13日は沖縄県の料理です。

『ゴーヤ』は、沖縄ではよく食べられる野菜です。豆腐と炒めチャンプルーにしたりします。

黒糖は沖縄県の特産品です。水ようかんに入れて作ります。

『世界の料理』

2日のジャージャー麺は、中国で食べられる麺料理のひとつです。

『行事食』

7月7日は七夕です。



星や天の川を給食にとりいれてみました。

7月10日はごろあわせで『なっ(7)とう(10)』です。鳥取県でよく食べられている『スタミナ納豆』と鳥取県の郷土料理『じゃぶ』をだします。



夏の「土用」にまつわる食べ物

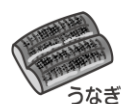
土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん



うなぎ



うめぼし



うり類

