



日	主食	牛乳	おかず	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	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 水	【半夏生献立】 冷やしきつねうどん	○	じゃがいもの甘辛煮 小松菜ともやしのピリ辛和え メロン	鶏肉、わかめ、油揚げ、牛乳、大豆	うどん、さとう、油、じゃがいも、ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、しめじ、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、しょうが、にんにく、メロン	しょうゆ、塩、本みりん、塩、一味とうがらし、だし→かつお節、昆布	550 kcal 26.0 g 2.5 g
2 木	【開校記念献立】 赤飯	○	鰯のねぎだれかけ 小松菜のごま酢和え かきたま汁	ささげ、牛乳、まあじ、油揚げ、かまぼこ、豆腐、たまご	精白米、もち米、ごま、上新粉、でん粉、油、さとう	ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、玉葱、えのきたけ、にら	塩、酒、しょうゆ、一味とうがらし、酢、本みりん、こしょう、だし→かつお節	561 kcal 29.1 g 2.4 g
6 月	ごはん 茎わかめの佃煮	○	とり肉の甘酢だれ 小松菜のしょうゆ和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑	わかめ、牛乳、鶏肉、かつお節、豚ひき肉、みそ	精白米、粒麦、さとう、ごま、でん粉、油、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、玉葱、だいこん、西洋かぼちゃ、えのきたけ、河内晩柑	しょうゆ、本みりん、酒、塩、酢、だし→かつお節	561 kcal 25.1 g 2.0 g
7 火	【七夕献立】 七夕ちらし	○	キャベツのごま和え 七夕汁 すいか	べにざけ、鶏肉、油揚げ、たまご、のり、牛乳、かまぼこ	精白米、ごま、油、さとう、じゃがいも、そうめん	にんじん、干し椎茸、かんぴょう、さやえんどう、キャベツ、こまつな、もやし、玉葱、えのきたけ、オクラ、小玉スイカ	酢、塩、本みりん、しょうゆ、酒、だし→かつお節	613 kcal 27.6 g 2.3 g
8 水	チーズミートトースト	○	いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りサラダ	豚ひき肉、大豆、チーズ、牛乳、ベーコン、白いんげん豆、豆乳、生クリーム、ハム	食パン、油、小麦粉、じゃがいも、米粉、ごま、さとう	玉葱、にんじん、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、キャベツ、きゅうり、西洋かぼちゃ	塩、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、酢、しょうゆ、洋からし、だし→とんこつ、とりがら	604 kcal 26.8 g 2.1 g
9 木	とうもろこしごはん	○	鮭のバター醤油かけ 小松菜とキャベツのごま酢和え じゃがもち汁	牛乳、サケ、豚肉、油揚げ、みそ	精白米、粒麦、でん粉、油、バター、さとう、ごま、じゃがいも	とうもろこし、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、玉葱、えのきたけ、ねぎ	塩、酒、しょうゆ、本みりん、酢、だし→かつお節	581 kcal 24.8 g 2.1 g
10 金	【世界の料理 中国】 チンジャオロースー丼	○	春雨サラダ 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、ハム、粉寒天、豆乳	精白米、粒麦、油、じゃがいも、さとう、でん粉、はるさめ	にんにく、しょうが、たけのこ、玉葱、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、りんご缶、黄桃缶	酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、こしょう、豆板醤、酢、洋からし、だし→とりがら	578 kcal 21.3 g 1.5 g
13 月	ごはん 鉄火みそ	○	切干大根のたまご焼き ハムとキャベツの和え物 豆腐のすまし汁	大豆、みそ、牛乳、たまご、ハム、豆腐、鶏肉	精白米、粒麦、油、さとう、じゃがいも	ごぼう、玉葱、にんじん、切干しだいこん、干し椎茸、葉ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、ホールコーン、だいこん、ねぎ	酒、本みりん、塩、しょうゆ、だし→かつお節	563 kcal 25.0 g 2.5 g
14 火	手作りツナコーンパン	○	レバーとポテトのガーリック揚げ マカロニサラダ 魚介のトマトスープ	まぐろ缶詰、牛乳、豚レバー、たら、イカ、あさり	強力粉、さとう、油、マヨネーズ（卵無）、でん粉、じゃがいも、マカロニ	玉葱、ホールコーン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト缶、パセリ	酵母、塩、こしょう、しょうゆ、酒、酢、ケチャップ、白ワイン、中濃ソース、だし→とんこつ	636 kcal 33.8 g 2.5 g
15 水	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け キャベツのお浸し とうがん汁 メロン	鶏ひき肉、塩昆布、牛乳、ししゃも、かつお節、豚肉、油揚げ、豆腐、わかめ	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、じゃがいも	えだまめ、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こまつな、とうがん、メロン	酒、しょうゆ、塩、本みりん、一味とうがらし、酢、だし→かつお節	578 kcal 26.7 g 2.6 g
16 木	【誕生日給食】 夏野菜カレーライス	○	コールスロー すいかのフルーツポンチ	豚肉、大豆、牛乳	精白米、粒麦、油、じゃがいも、米粉、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、なす、ズッキーニ、トマト缶、キャベツ、こまつな、ホールコーン、ナタデココ、りんご、バナナ、すいか	ターメリック、カレー粉、しょうゆ、塩、こしょう、酢、ケチャップ、ガラムマサラ、だし→とりがら	572 kcal 18.0 g 2.0 g

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

今月の給食目標 好き嫌いをしないで食べよう

今月の平均栄養価 エネルギー：583kcal たんぱく質：26.1g 食塩相当量：2.2g



献立紹介

★夏の行事食いろいろ★

7/2 ごろ (夏至から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

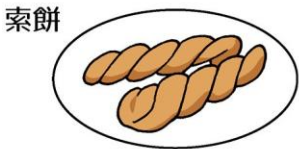
★給食でも行事食献立を実施します★

◎1日 半夏生献立
半夏生とは、夏至から数えて11日目の7月2日から七夕（7月7日）までの5日間をいいます。農作業の大切な目安として田植えは夏至のあと半夏生に入る前までに終わらせるのが良いとされ、無事に田植えが終われば田の神様に感謝をする行事を行い、この日の天気で収獲の出来を占ったりもしました。
給食では、香川県での風習を取り入れ、暑い時期においしい冷やしうどんを作ります。

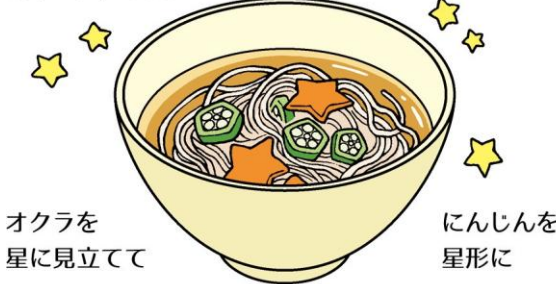
◎7日 七夕
給食では星形にんじんを散りばめた七夕ちらしと、行事食のそうめんを使ったそうめん汁を作ります。そうめん汁には輪切りのオクラと、願い事を書く短冊の形に切ったかまぼこも入ります。ぜひ料理の見た目も楽しみにしてください！

「そうめん」は七夕の行事食

古代中国で七夕(五節句のひとつ)に小麦粉の揚げ菓子「^{まぐへい}索餅」を供えていたものが、奈良時代に日本へ伝わり、宮中の儀式に供えるようになりました。その後、詩歌や裁縫の上達を願って、糸に見立てたそうめんを供えるようになったといします。



七夕そうめん



オクラを星に見立てて

にんじんを星形に