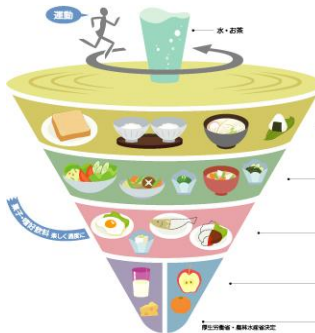


2026 7 月 分 給 食 よ て い こ ん だ て

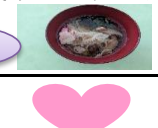
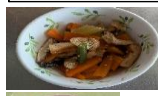
月	火	水	木	金
今月の給食目標 好き嫌いしないで バランスのよい 食事をしましょう。 	7月蒸し暑い日が多くなります 夏バテしないようにスタミナや ビタミンをたっぷりとれるメニュー を取り入れました。 元気に夏をすごしましょうね 	しょつつるスパゲティー しょつつるとは、ハタハタを塩に漬けて 数年間も自然発酵させた魚醤のことです。 しょつつるは、能登の「いしり」(イカで作った 魚醤)や香川の「いなかご醤油」と並び 日本三大魚醤の一つに数えられています。 	七夕にそうめん おりひめは天の衣の巧みな 織り手でしたので、その糸に 見立てて、そうめんを食べ 織物の腕が上がるように 願ったそうです。 	
栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。  食事 バランス ガイド あなたの食事は大丈夫？ 1日分 5/7 主食(ごはん・パン・麺) 200g ごはん(平たいお茶碗)2杯分 5/6 副菜(肉・魚・卵・大豆製品・野菜・果物) 200g 野菜(お茶碗)1杯分 3/5 主菜(肉・魚・卵) 200g 肉・魚(お茶碗)1杯分 2 牛乳・乳製品 200g 牛乳(お茶碗)1杯分 2 果物 200g みかん(お茶碗)1杯分	夏野菜をたくさん食べよう!! ☆冷やしパスタ☆  【材料 (2人分)】 パスタ: 1束 オリーブオイル: 小さじ 2 豚しゃぶしゃぶ肉: 50g パプリカ: 1/4個 トマト: 1/4個 きゅうり: 1/2個 サニーレタス: 2枚 ドレッシング: 大さじ3	ゴーヤチャンプルー  材料 2人分 ぶた肉 100g 木綿豆腐 1/4丁 糸こんにゃく 1/4袋 たまご 50g ゴーヤ 1/2本 白いりごま 適宜	ガパオライス  ガパオライス ご飯 1 杯分 玉ねぎ 1/4コ にんじん 1/4コ パプリカ 1/4コ にんにく 1/2コ ぶたひき肉 80g バジル 適宜 タイ料理で バジル炒め ごはんの事 です。	
さっぱりした風味ですがボリューム感もあり、食べ応えのあるサラダです。 ちくわと切り干しの中華サラダ ちくわ・切り干し大根 青じそ・にんじん きゅうり・しょうが 分量はお好みで 	夏野菜には、うれしい効能が 盛りだくさん!! 夏バテ予防 熱中症予防 (水分補給) 利尿作用(むくみ防止) 紫外線対策 胃腸を守る 	1日 夏野菜カレー ぶた肉・玉ねぎ・にんじん にんにく・じゃがいも・なす しめじ・トマト・ズッキーニ  882kcal ヨーグルトサラダ ヨーグルト バナナ・黄桃 ブルーベリー  わかめスープ 	2日 中華ピラフ とり肉・しょうが にんじん・玉ねぎ しいたけ・イカ コーン・にんにく  811kcal 中華サラダ もやし きゅうり コーン ハム  ワンタンスープ 	3日 ジャージャー麺 ぶたひき肉 きゅうり・ねぎ もやし・にんにく トマト  867kcal 野菜スープ きゃべつ・もやし にんじん・しめじ にら・ねぎ 

2026



7 月 分 給 食 よ て い こ ん だ て



月	火	水	木	金
6日   ピザトースト トマト・ベーコン 玉ねぎ・にんにく ピーマン・エリンギ  814kcal	7日   七夕星ゼリー 五目ちらし エビ・にんじん しいたけ・たまご きゅうり・ぶた肉 紅しょうが   833kcal	8日   ゴーヤチャンプルー ゴーヤ・とうふ ぶた肉・玉ねぎ たまご・ごま  チーズサラダ きゅうり・レタス にんじん・コーン チーズ・枝豆  809kcal	9日   ぶた肉のごま 照り焼き丼 ぶた肉・にんにく にんじん・ねぎ にら・たけのこ  とうふ汁 とうふ・たまご ねぎ・なめこ もやし  848kcal	10日 まるごと秋田メニュー   しょうつつるスパゲティー しめじ・まいたけ 玉ねぎ・にんじん ほうれん草・ベーコン アボカドサラダ アボカド・トマト きゅうり・コーン 玉ねぎ 821kcal 冬瓜のスープ
13日   フレンチトースト 食パン・バター たまご ロールカレーフライ じゃがいも・ハム きゃべつ・レタス 水菜・にんじん 821kcal	14日   ガパオライス ぶたひき肉 玉ねぎ・にんにく パプリカ・たまご ホールコーン  春雨サラダ 春雨・ハム にんじん きゅうり ホールコーン  836kcal	15日    マカロニサラダ レタス・コーン マカロニ・にんじん きゅうり・玉ねぎ  とり肉のトマト煮 とりもも肉・トマト 玉ねぎ・にんじん にんにく・パセリ   835kcal	16日   ビビンバ ぶたひき肉・たまご にんじん・もやし ほうれん草・にら  とうふサラダ とうふ・トマト きゅうり・枝豆 コーン  841kcal	17日   冷やし中華 たまご・きゅうり ぶたひき肉・トマト にんにく・にんじん  フライドポテト じゃがいも レタス 水 菜 コーン 788kcal
20日  海の日	21日   五目きんぴら たけのこ・人参 さつま揚げ・大根 いんげん・ぶた肉  ミートローフ ぶたひき肉・玉ねぎ にんじん・たまご コーン・じゃがいも  836kcal	22日   ドライカレー ぶたひき肉 にんにく・玉ねぎ にんじん・しいたけ ピーマン・パセリ  野菜サラダ きゃべつ レタス コーン トマト   867kcal	夏バテ対策をしよう しっかり食べて楽しい夏休みを!! 栄養は1日3度の食事ですっきりとろう! いろいろな食べ物を幅広く食べよう!! 栄養のバランスのとれた食事を!! ビタミンB1をとろう!!  カリウムをとろう!!  クエン酸をとろう!! 	