☆令和8年度　７月学校給食献立表

原谷小学校共同調理場

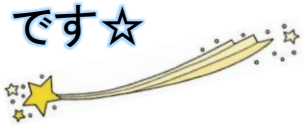
日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉・ほねや歯になる食品（あか）	熱や力のもとになる食品（きいろ）	からだの調子をととのえる食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
1	水	じごなうどん	牛乳	カレーうどんのしる ほうれんそうのごまあえ こくとうカップケーキ	牛乳　ぶたにく　ヨーグルト	うどん　あぶら　カレールウ かたくりこ　ごま　さとう こくとう　ホットケーキミックス	たまねぎ　にんじん　こまつな しいたけ　ほうれんそう　きゃべつ もやし	658	24.2
2	木	はちみつパン	牛乳	コーンポタージュ マヒマヒフライ ☆タルタルソース フッキャロサラダ	牛乳　ベーコン　マヒマヒ ぶたにく	ごはん　あぶら　はくりきこ バター　さとう ノンエッグタルタルソース	たまねぎ　とうもろこし　ブロッコリー きゃべつ　にんじん　ねぎ	637	25.3
3	金	ごはん	牛乳	しろみさかなのかぼすソースかけ チョレギサラダ ユッケジャンスープ	牛乳　タラ　のり　ぶたにく わかめ　たまご	ごはん　あぶら　さとう しおちゅうかドレッシング ごまあぶら	たまねぎ　かぼす　きゃべつ にんじん　にんにく　えのき チンゲンサイ　ねぎ　ニラ　もやし	586	27.6
6	月	わかめごはん	牛乳	とりにくのからあげ② ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	牛乳　わかめ　とりにく ちくわ　とうふ　あぶらあげ	ごはん　あぶら　さとう じゃがいも	ごぼう　にんじん　レンコン こんにゃく　たまねぎ　なめこ ねぎ	615	23.9
7	火	ごはん	牛乳	ほしがたハンバーグ いそかあえ あまのがわスープ たなばたゼリー	牛乳　ぶたにく　かまぼこ とりにく　のり	パン　さとう　あぶら ゼリー	たまねぎ　ほうれんそう　もやし にんじん　オクラ	625	24.0
8	水	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそラーメンのスープ 鉄腕（てつわん）ぎょうざ もずくいりはるさめサラダ	牛乳　ぶたにく　もずく	ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　はくりきこ はるさめ　さとう	しょうが　にんにく　だいずもやし ねぎ　ニラ　にんじん　きゃべつ きゅうり　もやし	627	25.7
9	木	ツイストパン	牛乳	ミートソースペンネ オムレツ イタリアンサラダ	牛乳　ぶたにく　とりにく たまご	ごはん　あぶら　ペンネ イタリアンドレッシング	にんにく　ピーマン　にんじん たまねぎ　トマト　きゃべつ ブロッコリー	621	25.9
10	金	ごはん	牛乳	なつやさいカレー ふくじんサラダ ひとくちチーズ	牛乳　とりにく　チーズ	ごはん　あぶら　カレールウ じゃがいも	にんにく　かぼちゃ　たまねぎ なす　にんじん　えだまめ　きゅうり きゃべつ　しょうが	602	21.5
13	月	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ さいのくにシュウマイ② ちゅうかコーンスープ	牛乳　ぶたにく　とりにく たまご	ごはん　ごまあぶら　さとう じゃがいも　かたくりこ	にんにく　しょうが　もやし ほうれんそう　はくさい　にんじん とうもろこし	608	25.6
14	火	ロールパン	コーヒー牛乳	ポテトとベーコンのミルクに チキンナゲット② グリーンサラダ	牛乳　とりにく	パン　あぶら　じゃがいも はくりきこ　バター　さとう	たまねぎ　にんじん　とうもろこし ブロッコリー　えだまめ　きゃべつ	635	25.9

マヒマヒとは、ハワイごで「つよい」といういみがあります。にほんでは、**シイラ**とよばれることもあります。

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがありますが、ご了承ください。
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

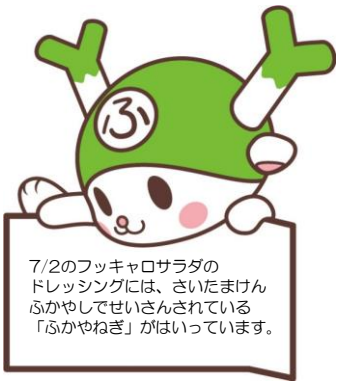


☆7月7日は たなばた です☆



たなばたはねんに１かい、７月７日のよるだけ織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）があうことをゆるされたひで、にほんのでんとうてきなぎょうじのひとつです。
たなばたのひには『そうめん』をたべるとびょうきにならないといわれています。
７月７日のきゅうしょくでは『そうめん』のかわりに、あまのがわにみたてた『３しょくかまぼこ』をつかいます。
おたのしみに！

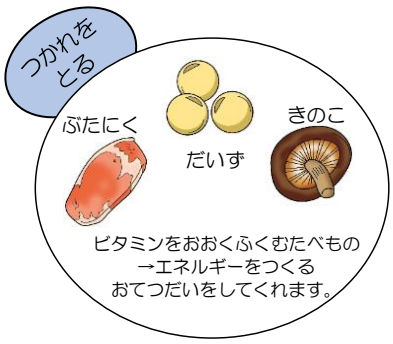


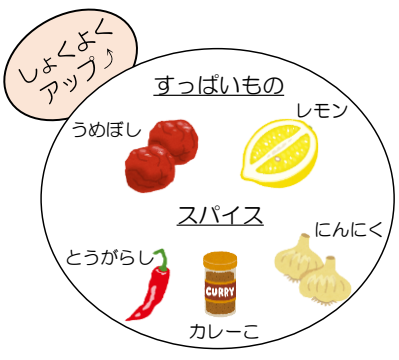


7/2のフッキャロサラダのドレッシングには、さいたまけんふかやしでせいさんされている「ふかやねぎ」がはいっています。

ミニ

ポテくまくんのなつバテぼうしきょうしつ





ことしのなつも、とてもあつくなります。
ねぶそくなどの「せいかつリズムのみだれ」は
ねっちゅうしょうになりやすくなります。
なつやすみちゅうも、せいかつリズムをととのえて
２がっきもげんきに
とうこうできるようにしましょう！

