



# 7月予定献立表

《今月のめあて》

## 好き嫌いをしないで食べよう



令和8年度 7月

給食回数 12 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	水	冷やし中華(麵・具・ゆで野菜・タレ) 金時豆のミルク煮 とうもろこし	○	豚肉 海藻ミックス かつお節 昆布 金時豆 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	きゅうり やしに にんじん 生姜 とうもろこし	<p><b>市内の畑から旬の野菜が届けます！</b>  <b>1日(水)とうもろこし</b>  <b>8日(水)とうもろこし</b>  <b>9日(木)枝豆</b>  <b>16日(木)トマト</b></p> <p>など</p>  <p><b>2日(木)たこ飯</b>  <b>さばの竜田揚げ</b>            半夏生(はんげしょう)の献立です。半夏生とは、夏至から11日目にあたる日で、古くから農作業の節目として重要視されてきました。半夏生には、関西地方では『タコ』を、福井では『さば』を食べる風習があります。</p>  <p><b>7日(火)七タ汁</b>            七タは中国から伝わった風習で、健康祈願のためにそうめんを食べるようになりました。給食では星になぞらえたオクラとそうめんを使った七タ汁を作ります。</p>  <p><b>◆いよいよ夏本番！</b>            夏バテに負けない身体を作るためには、食事をきちんと食べることがとても大切です。好き嫌いをせず、バランスの良い食事を心がけて丈夫な身体を作りましょう！！</p>
2	木	たこ飯 夏野菜の味噌汁 さばの竜田揚げ 切り干し大根のごま酢炒め	○	たこ 豚肉 味噌 かつお節 昆布 鯖 油揚げ ひじき 牛乳	米もち米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	ごぼうにんじん 生姜 枝豆 キャベツ なす かぼちゃ 長ねぎ 切り干し大根 小松菜 もやし	
3	金	鶏飯(ご飯・具・スープ) マーミナーチャンプルー きゅうりと大根の変わり漬け	○	鶏肉 鶏ガラ 昆布 卵 生揚げ ハム 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごまごま油	干しいたけにんじん かねぎ 大根つぼ漬け 生姜 小松菜 たけのこもやし きゅうり 大根	
6	月	きびご飯 梅ひじきふりかけ 豚汁 鯖の唐揚げ香味ソースかけ ミニトマト	○	ひじき ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 昆布 鯖 牛乳	米もちきび 油 ごま 砂糖 じゃが芋 ごま油 小麦粉 でん粉	梅干し 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 ミニトマト	
7	火	まぜまぜちらし寿司 (酢めし・具・きざみのり) 七タ汁 厚焼き卵	○	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 かつお節 昆布 きざみのり わかめ 卵 桜えび 牛乳	米 砂糖 油 そうめん ごま油 でん粉	かんぴょうにんじん 干しいたけ れんこん ごぼう 長ねぎ オクラ 玉ねぎ 小松菜	
8	水	ぶっかけサラダうどん (うどん・ゆで野菜・かけ汁) かぼちゃのそぼろ煮 とうもろこし	○	豚肉 油揚げ かつお節 昆布 海藻ミックス 鶏肉 牛乳	うどん 油 砂糖 でん粉	もやし 長ねぎ 生姜 レモン キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん かぼちゃ 干しいたけ 玉ねぎ とうもろこし	
9	木	セルフ照り焼きチキンバーガー (丸パン・照り焼きチキン) ミネストローネスープ ひじきのマリネ 枝豆の塩ゆで	○	鶏肉 レバーソーセージ 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ ひじき ハム 牛乳	パン 砂糖 油 でん粉 パスタ じゃが芋	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ トマトビュール ホールトマト レモン 枝豆	
10	金	マーボーなす丼(麦ご飯・具) 春雨といんげんのソテー フルーツのヨーグルトかけ (フルーツ・ヨーグルト)	○	豚肉 大豆 味噌 鶏ガラ ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	なす 小松菜 長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 きくらげ さいいんげん ミックスフルーツ	
13	月	きびご飯 もずくスープ 焼き肉 野菜ソテー メロン	○	もずく 豆腐 かつお節 昆布 豚肉 牛乳	米もちきび 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	小松菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ りんご にんにく キャベツ もやし にんじん メロン	
14	火	ぶどうパン コーンスープ 白身魚のラビョットソース じゃが芋カレーソテー	○	鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ たら ハム 牛乳	パン 油 でん粉 小麦粉 砂糖 オリーブ油 じゃが芋	クリームコーン 玉ねぎ にんじん ホールコーン 小松菜 レモン 赤ピーマン スズキニ キャベツ さいいんげん	
15	水	醤油つけ麺(麵・つけ汁・チャーシュー) 中華温サラダ フローズンヨーグルト	○	鶏ガラ 豚ガラ かつお節 豚肉 ハム ひじき フローズンヨーグルト 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 油 こんにゃくごま	にら 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜	
16	木	ピピンバ(麦ご飯・具・ゆで野菜・タレ) トマトと卵のスープ すいか	○	大豆 豚肉 味噌 卵 鶏肉 ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 ごま でん粉	にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 にんじん トマト 玉ねぎ セロリ すいか	

牛乳らん ○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 787kcal たんぱく質 35.4g 脂質 25.7g

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <p>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 中華温サラダ</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> 	<p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p> 
<p><b>こまめに水分をとみましょう。</b></p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p> 	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p> 