

令和8年7月 給食献立表

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

暑さが日に日に増して、本格的な夏もすぐそこまで来ています。
夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。
冷たいものをとり過ぎると、胃腸の調子が悪くなります。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物などを与え、冷やしすぎには注意しましょう。



日	曜日	昼の献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	夜の献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	水	チャンプル 甘酢和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 チーズサンドクラッ カー	米 油 砂糖 じゃがいも クラッカー	豆腐 豚肉 卵 かつお節 みそ いりこ 牛乳 クリームチーズ	人参もやしにら キャベツ みかん缶 きゅうり 玉葱 チンゲン菜	コーンオムレツ キャロットサラダ 豆乳スープ ★ご飯	米 コーン 油 ごま マヨネーズ でんぶん	卵 スキムミルク ツナ缶 ハム かつお節 豆乳	玉葱 人参 ぶなしめじ わげ
2	木	ポークビーンズ ごまサラダ 果物 ★ご飯	お茶 ご飯お焼き	米 じゃがいも 砂糖 ごま 油 ごま油	大豆 豚肉 ベーコン ハム しらす干し 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ネーブル わげ	鶏肉のマッシュト焼き キャベツとパインのサラダ みそ汁 ★ご飯	米 マッシュポテト マヨネーズ 油	鶏肉 豆腐 いりこ みそ	キャベツ きゅうり パイン缶 小松菜 玉葱
3	金	ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 小豆クッキー	米 砂糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 油	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 竹輪 油揚げ いりこ みそ 牛乳 あずき	玉葱 人参 干し椎茸 グリんピース キャベツ ごまつな	魚のチリソースかけ キャベツとわかめの酢の物 かきたま汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 ごま油 砂糖 ごま	赤魚 わかめ 卵 いりこ	わげ にんにくしょうが キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜
4	土	カレーうどん にんじんしりしり ★ご飯	牛乳 チーズ ソー	米 うどん 油 でんぶん はちみつ 丸ぼろ	鶏肉 かまぼこ いりこ ツナ缶 卵 牛乳 チーズ	玉葱 わげ にんにく 人参	麻婆豆腐 卵スープ ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶん	豆腐 豚肉 みそ 卵 わかめ かつお節 こんぶ	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが
6	月	鶏肉のオレンジ焼き 切干大根の酢の物 きのこスープ ★ご飯	牛乳 フルーツみつ豆	米 マーメイド ごま 砂糖 ごま油 小豆	鶏肉 ベーコン いりこ 牛乳 寒天	にんにくしょうが 人参 きゅうり 切干大根 しめじ しいたけ キャベツ パナ ナのきたけ もも缶 みかん缶	ハヤシシチュー カミカミサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター コーン マヨネーズ	牛肉 しらす干し チーズ	にんにく 玉葱 人参 トマト グリーンピース きゅうり
7	火	わかめごはん 厚揚げの味噌炒め セツそうめん汁 果物	牛乳 星空蒸しパン	米 油 砂糖 そうめん 小麦粉	しらす干し わかめ 豚肉 厚揚げ みそ かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 ヨーグルト	ピーマン 玉葱 キャベツ しめじ オクラ すいか もも缶	冷やし中華 じゃこじゃが ★ご飯	米 中華めん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	鶏肉 卵 かつお節 しらす干し	オクラ きゅうり もやし トマト缶 玉葱
8	水	ポークカレー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ コーン缶 マヨネーズ ポップコーン	豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり メロン	豆腐と挽肉のみそ煮 洋三糸 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	人参 玉葱 わげ きゅうり
9	木	煮魚 蒸し鶏のナムル みそ汁 ★ご飯	お茶 きつねおにぎり	米 砂糖 ごま油 ごま	さば 鶏肉 厚揚げ いりこ みそ 油揚げ かつお節	しょうが もやし きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱 わげ	焼ビーフン みそ汁 ★ご飯	米 ビーフン 油	豚肉 竹輪 わかめ いり こ みそ	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ
10	金	じゃがいもそばろ煮 しらすとわかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ハニーバターサンド	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま バター	鶏肉 しらす干し わかめ 豆腐 油揚げ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり キャベツ わげ レモン	厚焼き卵 ごまマヨネーズ和え 豆乳汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	卵 スキムミルク ツナ缶 豆腐 豆乳 みそ 豆腐 いりこ	わげ さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 玉葱
11	土	なすのミートスパゲティ コンスープ ★ご飯	牛乳 カステラ	米 スパゲティ 油 コーン カステラ	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン 卵 牛乳	玉葱 にんにく トマト缶 なす パセリ	魚のパン粉焼き 甘酢和え ミネストローネ ★ご飯	米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 マカロニ じゃがいも 油	メルルサー ベーコン	パセリ キャベツ みかん缶 きゅうり 人参 セロリにんにく
13	月	竹輪の磯辺揚げ ツナ和え 五目みそ汁 ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖	竹輪 青のり ツナ缶 豚肉 いりこ みそ 牛乳 寒天	チンゲン菜 もやし 人参 かぼちゃ なす 玉葱 わげ みかん缶 パイン缶	チーズミートじゃが 小松菜のサラダ オクラスープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 コーン	豚肉 チーズ ツナ缶 いりこ	玉葱 トマト ピーマン 小松菜 きゅうり キャベツ えのきたけ オクラ 人参
14	火	柳川煮 煮豆 みそ汁 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 しらす 油 砂糖 葱 パン マヨネーズ	鶏肉 卵 ずら豆 わかめ いりこ みそ 牛乳 しらす干し チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん チンゲン菜	トマトカレー しろりのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ缶	玉葱 人参 りんご にんにく トマト グリンピース しろり きゅうり
15	水	魚のチーズピカタ ごま和え ミネストローネ ★ご飯	お茶 栄養ゼミ	米 小麦粉 油 ごま マカロニ じゃがいも でんぶん 砂糖	さわら 卵 チーズ ベーコン しらす干し	パセリ チンゲン菜 人参 もやし 玉葱 キャベツ セロリ にんにく	きつねうどん 切干大根の酢の物 ★ご飯	米 うどん 砂糖 ごま ごま油	かつお節 油揚げ 牛肉 いりこ わかめ	人参 わげ 切干大根 きゅうり
16	木	麻婆茄子 ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	お茶 フルーツコーン フレーク	米 砂糖 ごま油 コーン 油 でんぶん マヨネーズ コーンフレーク	豚肉 みそ ツナ缶 牛乳	なす 玉葱 人参 にら にんにく ごぼう きゅうり パイン缶 すいか パナナ	ハンバーグ 温野菜サラダ 野菜スープ ★ご飯	米 パン粉 油 じゃがいも	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 卵 こんぶ かつお節	人参 きゃべつ 玉葱 きゅうり
17	金	スパニッシュオムレツ キャベツとパインのサラダ とうがंसープ ★ご飯	牛乳 スキムわらびもち	米 じゃがいも 油 でんぶん 砂糖 黒砂糖	卵 ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 いりこ スキムミルク きな粉	人参 ピーマン キャベツ きゅうり パイン缶 とうがし しいたけ わげ	魚のみぞれ煮 酢みそ和え みそ汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 砂糖 ごま	さわら 竹輪 みそ 厚揚げ わかめ いりこ	だいこん キャベツ 人参 玉葱
18	土	焼きそば わかめスープ ★ご飯	牛乳 クラッカー 果物	米 中華めん 油 クラッカー	豚肉 さつまいも 買のり かつお節 わかめ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 しいたけ パナナ	厚揚げと豚肉の煮物 じゃこあえ みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも	厚揚げ 豚肉 油揚げ しらす干し いりこ みそ	さやいんげん 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし わげ
21	火	夏野菜のカレー ハリハリなます 果物 ★ご飯	牛乳 ミルク水ようかん	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	豚肉 牛乳 ひじき 油揚げ 寒天 あずき	かぼちゃ なす 人参 玉葱 りんご にんにく 切干大根 ネーブル	チャンプル そうめんスープ ★ご飯	米 油 そうめん	高野豆腐 豚肉 卵 こんぶ わかめ かまぼこ ごんぶ	人参 もやし にら オクラ
22	水	高野豆腐のそぼろあんかけ 磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 油 砂糖 でんぶん ごま 小麦粉 バター	高野豆腐 豚肉 かまぼこ のり みそ いりこ 牛乳 卵	玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり ごまつな えのきたけ さやいんげん	スパゲティミートソース じゃがいものスープ ★ご飯	米 スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン	人参 玉葱 青ピーマン パセリ
23	木	魚のカレームニエル フレンチサラダ トマトと卵のスープ ★ご飯	牛乳 ちんすこう	米 小麦粉 油 バター 砂糖 じゃがいも でんぶん 黒砂糖	メルルサー ベーコン 卵 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 トマト 玉葱 しめじ パセリ	竹輪のカレー風味揚げ かぼちゃの含め煮 わかめスープ ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま	竹輪 牛肉 わかめ かまぼこ かつお節	かぼちゃ 玉葱 人参 さやいんげん
24	金	麻婆豆腐 洋三糸 果物 ★ご飯	お茶 かぼちゃおやき	米 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 小麦粉	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 スキムミルク チーズ	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり ネーブル かぼちゃ	ポークビーンズ ごまサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 ごま 油	大豆 豚肉 ベーコン ハム	玉葱 人参 キャベツ きゅうり
25	土	冷やし中華 じゃこじゃが ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン チーズ	米 中華めん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも パウムクーヘン	ハム 卵 かつお節 しらす干し 牛乳 チーズ	オクラ きゅうり もやし トマト 玉葱	なすの柳川煮 即席揚げ みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 高野豆腐 卵 こんぶ わかめ みそ いりこ	ごぼう 人参 なす キャベツ さやいんげん きゅうり 玉葱
27	月	じゃが芋のトマト煮 ひじきの和風サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	米 じゃがいも 砂糖 ごま クラッカー いちごジャム	牛肉 鶏肉 ひじき 厚揚げ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん トマト きゅうり ごまつな わげ	雑菜 中華スープ ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも ごま油 でんぶん	豚肉 卵	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 チンゲン菜 しめじ
28	火	※厚生会※ ハンバーグ 小松菜のサラダ かぼちゃのスープ 果物	牛乳 フルーツパフェ	パン マーガリン パン粉 油 マヨネーズ ごま バター	牛肉 豚肉 スキムミルク 卵 ベーコン 牛乳 アイスクリーム	玉葱 人参 キャベツ ごまつな もやし 人参 かぼちゃ パセリ すいか パイン缶 もも缶	チキンカレー はりはり漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根
29	水	魚のごま油焼き ひきいため煮 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 揚げごぼう	米 でんぶん ごま油 油 砂糖 ごま	赤魚 ひじき 油揚げ 豆腐 いりこ 豆乳 みそ 牛乳	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸 チンゲン菜 わげ ごぼう	そうめん じゃが芋のそぼろ煮 ★ご飯	米 そうめん 砂糖 じゃがいも	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 豚肉	干し椎茸 トマト きゅうり 人参 玉葱 さやいんげん
30	木	ハヤシシチュー カミカミサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ひまわりヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター コーン マヨネーズ 砂糖	牛肉 しらす干し大豆 牛乳 スキムミルク ヨーグルト 寒天	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり すいか みかんジュース	スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 コーン マヨネーズ ふ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 かつお節 ツナ缶 わかめ いりこ みそ	人参 ピーマン ごぼう 小松菜
31	金	ブルゴギ ころろスープ 果物 ★ご飯	牛乳 みそラスク	米 ごま油 ごま でんぶん パン バター 砂糖	牛肉 みそ 卵 牛乳	玉葱 人参 ピーマン もやし にんにく にら しょうが りんご パナナ	魚のみそ煮 磯和え はんぺん汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま	さば みそ かまぼこ のり はんぺん こんぶ かつお節	しょうが キャベツ きゅうり しめじ ごまつな

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。