

令和8年



7がつこんだて



給食費 口座振替日 7月 13日(月)

再振替日 7月 27日(月)

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう		
				おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーの もとになる(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえる(みどり)
1	水	ごはん 	ポークハヤシ スペインふうオムレツ うみとはたけのサラダ	 ぶたにく、オムレツ、ツナ、 ひじき	ごはん、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 グリーンピース、えだまめ
2	木	こくとうパン 	わかめスープ ★たこいりなつやさいのナポリタン ブロッコリーのサラダ	 わかめ、とりにく、たこ、 ウインナー	こくとうパン、スパゲティ、 さとう、あぶら、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、もやし、 なす、ズッキーニ、ピーマン、 ブロッコリー、コーン
3	金	わかめごはん 	じゃがいものうまに おこのみやき パイナップル	 ぶたにく、さつまあげ、 かつおぶし	わかめごはん、じゃがいも、 さとう、おこのみやき、あぶら	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、パイナップル
6	月	ごはん 	きのこのちゅうかスープ ヤンニョムチキン ちゅうかサラダ	 とうふ、わかめ、とりにく	ごはん、かたくりこ、 こむぎこ、あぶら、さとう、 はるさめ、ごまあぶら	えのき、しめじ、にんじん、 にんにく、きゅうり、コーン
7	火	げんりょう ちらしずし 	ばちじる ほしのコロッケ れいしゃぶサラダ たなばたゼリー	 あぶらあげ、かまぼこ、 ぶたにく、わかめ	ちらしずし、そうめんばち、 コロッケ、あぶら、さとう、 ごま、ノンエッグマヨネーズ、 たなばたゼリー	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、キャベツ
8	水	ごはん 	マーボーどうふ グリルチキンのちゅうかあんかけ わかめとだいこんのちゅうかあえ	 とうふ、ぶたにく、みそ、 とりにく、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、 にんじん、あおねぎ、 にんにく、だいこん、 えだまめ
9	木	コッペパン 	ミネストローネ ハンバーグのてりやきソースかけ もやしのごまあえ	 とりにく、ハンバーグ、 ささみ	コッペパン、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、しめじ、 キャベツ、トマト、もやし、 きゅうり
10	金	ごはん 	なつやさいのみそしる いわしのかばやき かぼちゃサラダ	 あつあげ、みそ、いわし、ツナ	ごはん、あぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	なす、にんじん、たまねぎ、 ズッキーニ、かぼちゃ、 きゅうり
13	月	ごはん 	ミートボールカレー とうもろこし コールスローサラダ	やさい ジュース にくだんご	ごはん、じゃがいも、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、とうもろこし、 キャベツ、えだまめ
14	火	ごはん 	チンゲンサイのスープ なつやさいのスタミナどんぶり つぼづけあえ もちクリームアイス	 とうふ、とりにく、ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ、 ごま、もちクリームアイス	チンゲンサイ、にんじん、 たまねぎ、なす、ズッキーニ、 にんにく、しょうが、 つぼづけ、きゅうり
15	水	ごはん 	もずくスープ おしシューマイ(幼・小-2こ、中-3こ) ひやしちゅうか(ごまだれ) ふりかけ(おかか)	 もずく、とりにく、ささみ、 シューマイ、みそ、ふりかけ	ごはん、ちゅうかめん、 さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、コーン、 もやし、きゅうり
16	木	クロワッサン 	フルーツしらたま あげどりのたまねぎソースかけ ツナとゴーヤのサラダ	 とりにく、ツナ	クロワッサン、しらたまもち、 カットゼリー、かたくりこ、 こむぎこ、あぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	パイナップル、アロエ、 りんご、たまねぎ、にんにく、 ゴーヤ、きゅうり

7月2日は「半夏生」

「半夏生」とは夏至から数えて11日目頃の日のこと。この日を過ぎて植えた稲は十分に実らないとされ、昔から田植えを終わらせる目安とされてきました。

そんな日に関西地方で食べられるのが「タコ」。植えた稲がタコの足のようになり、しっかり根付くよう、豊作の願いが込められています。よく噛んで食べましょう。

7月7日は「七夕」

「七夕」は、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事です。夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があり、給食ではそうめんばちを使った「ばち汁」が登場します。また、星の形をしたコロッケや、七夕ゼリーも楽しみにしてくださいね！

7月のおもな旬の食材

 いわし  ゴーヤ  かぼちゃ

 ズッキーニ  ピーマン  なす

今月の栄養摂取量(1人1食当り)			
	小学校	中学校	
エネルギー kcal	625	783	
たんぱく質 g	24.0	29.5	

★は新メニュー、🦷はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026 FAX 63-4442