



令和8年 7月 分 献 立 表 (小学校コース)

行田市立学校給食センター「ひまわり」

| 日 曜                      | 主 食                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳 | お か ず                                              | 熱や力になる食品(さいろ)                                      | 血や肉になる食品(あか)                                                                        | 体の調子を整える食品(みどり)                                                           | エネルギー                                                                                                                                                                        | たん白質 |             |           |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|-----------|
| 1水                       | ごはん                                                                                                                                                                                                                                        |    | ★たまごとコーンのスープ<br>◎★とりにくのかからあげ(2)<br>★むげんピーマン        | ごはん<br>でんぷん<br>でんぷん・こめこ・油<br>ごま油(ごま)・ごま            | 牛乳<br>とりにく・たまご<br>とりにく<br>しおこんぶ(小麦・大豆)・ツナ(大豆)<br>かつおぶし                              | にんじん・たまねぎ・コーン・ながねぎ<br>しょうが<br>ピーマン                                        | 665                                                                                                                                                                          | 31.7 |             |           |
| 2木                       | ツイストパン                                                                                                                                                                                                                                     |    | ★ニョッキのトマトに<br>ほうれんそうオムレツ<br>★キャベツときゅうりのレモン和え       | ツイストパン(小麦・大豆)<br>ニョッキ(小麦)・オリーブ油<br>油<br>油・さとう      | 牛乳<br>ぶたにく・大豆ミート(大豆)<br>ほうれんそうオムレツ(卵・大豆)                                            | にんにく・トマト・たまねぎ<br>キャベツ・きゅうり・コーン・レモン                                        | 638                                                                                                                                                                          | 23.9 |             |           |
| 3金                       | ちゅうかめん                                                                                                                                                                                                                                     |    | ★かつうらタンタンメンのスープ<br>えだまめとコーンのフリッター(2)<br>★ゴーヤチャンプルー | ちゅうかめん(小麦)<br>ラー油(大豆・ごま)・でんぷん<br>ごま油(ごま)<br>油<br>油 | 牛乳<br>ぶたにく<br>えだまめとコーンのフリッター(大豆・小麦)<br>あつあげ(大豆)・ツナ(大豆)・<br>かつおぶし・いりたまご(卵・大豆)        | にんにく・にんじん・たまねぎ・にら・もやし<br>ながねぎ<br>ゴーヤ・もやし                                  | 707                                                                                                                                                                          | 30.0 |             |           |
| 6月                       | もち麦入りごはん                                                                                                                                                                                                                                   |    | ★かぼちゃのみそ汁<br>さばのピリから焼き<br>☆★いんげんのごま和え              | もち麦入りごはん<br><br>ごま・さとう                             | 牛乳<br>にぼしこ・みそ(大豆)・油あげ(大豆)<br>さばのピリからづけ<br>(さば・小麦・さけ・大豆・ごま)                          | たまねぎ・かぼちゃ・ながねぎ<br>にんじん・キャベツ・いんげん                                          | 615                                                                                                                                                                          | 22.4 |             |           |
| 7火<br>七夕<br>献立           | すめし                                                                                                                                                                                                                                        |    | たなばたデザート<br>★たなばた汁<br>ほしのハンバーグわふうたれ★<br>★ちらしずしの具   | すめし<br>ふ(小麦)<br>さとう・でんぷん<br>さとう                    | 牛乳・たなばたゼリー(大豆)<br>かまぼこ<br>ほしのハンバーグ(豚・鶏・大豆)<br>ちりめんじゃこ(えび・かに・いか)<br>きんしたまご(卵)・ささかまぼこ | にんじん・オクラ<br>しょうが<br>しいたけ・にんじん・たけのこ・えだまめ(大豆)                               | 683                                                                                                                                                                          | 27.8 |             |           |
| 8水                       | こどもパン                                                                                                                                                                                                                                      |    | ★ペスカトーレ<br>あじつきチキンカツ★<br>フルーツポンチ                   | こどもパン(小麦・大豆)<br>スパゲティ(小麦)・オリーブ油<br>油・さとう           | 牛乳<br>ベーコン(豚)・いか・あさり・えび<br>チーズ(乳)<br>チキンカツ(鶏・小麦・大豆)                                 | たまねぎ・にんにく・トマト<br>レモンゼリー・みかん・もも・パイン<br>こんにゃくダイスワイン(乳)                      | 719                                                                                                                                                                          | 31.8 |             |           |
| 9木                       | ごはん                                                                                                                                                                                                                                        |    | ★はるさめスープ<br>焼きぎょうざ<br>★マーボーなす                      | ごはん<br>はるさめ・ごま油(ごま)<br>油<br>油・さとう・でんぷん             | コーヒーマルク(乳)<br>とりにく<br>ぎょうざロール(豚・鶏・大豆・小麦)<br>ぶたにく・みそ(大豆)                             | にんじん・しいたけ・ほうれんそう・ながねぎ<br>なす・にんにく・しょうが・にんじん<br>たけのこ・ピーマン                   | 636                                                                                                                                                                          | 20.9 |             |           |
| 10金                      | 発芽玄米入りごはん                                                                                                                                                                                                                                  |    | ★もずくスープ<br>◎いかのかんこくふうソースかけ(2)★<br>★プロカリサラダ         | 発芽玄米入りごはん<br>油・でんぷん・さとう・ごま<br>ごま油(ごま)<br>油・さとう     | 牛乳<br>かまぼこ・とうふ(大豆)・もずく<br>いか・(大豆)                                                   | にんじん・しょうが<br>にんにく<br>ブロッコリー・カリフラワー                                        | 576                                                                                                                                                                          | 23.7 |             |           |
| 13月                      | ごはん                                                                                                                                                                                                                                        |    | ★どさんこ汁<br>さわらのしおこうじ焼き<br>れいとうみかん                   | ごはん<br>じゃがいも・バター(乳)<br>油                           | 牛乳<br>ぶたにく・とうふ(大豆)・にぼしこ<br>みそ(大豆)<br>さわらのしおこうじづけ                                    | しょうが・にんじん・もやし・コーン・ながねぎ<br>みかん                                             | 612                                                                                                                                                                          | 28.2 |             |           |
| 泉小<br>14火<br>リクエスト<br>献立 | ナン                                                                                                                                                                                                                                         |    | ★夏野菜カレー<br>はんぺんチーズフライ<br>★焼きビーフン                   | ナン(小麦・大豆)<br>油・じゃがいも・カレールウ<br>油<br>ごま油(ごま)・ビーフン    | ジョア・マスカット(乳)<br>ぶたにく・スキムミルク(乳)<br>チーズはんぺんフライ<br>(乳・卵・小麦・大豆・やまいも)<br>とりにく・いか・えび      | にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・トマト・なす<br>ズッキーニ・えだまめ(大豆)・あかパプリカ<br>きパプリカ<br>にんじん・たまねぎ・こまつな | 584                                                                                                                                                                          | 25.8 |             |           |
| 15水                      | ごはん                                                                                                                                                                                                                                        |    | ★かんこくふうにくじゃが<br>とうふナゲット(2)<br>☆★のりりナムル             | ごはん<br>油・じゃがいも・さとう<br>油<br>ごま油(ごま)・さとう・ごま          | 牛乳<br>ぶたにく・さつまあげ・(大豆)<br>とうふナゲット(大豆・小麦・豚肉)<br>のり                                    | にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ<br>こんにゃく・いんげん<br>ほうれんそう・もやし・にんじん                      | 634                                                                                                                                                                          | 24.2 |             |           |
| 11回                      | ※☆☆・新しいメニュー、★★・手作りメニュー、◎・・・かみかみメニュー、🍴・・・はスプーンを持参しましょう。<br>※使用している油は、なたね油のキャノーラ油です。<br>※コンタミネーションについてご心配な方はお問い合わせください。<br>※食器についたあえものなどの野菜は、ゴムベラでよく落としてください。<br>※材料入荷の都合による献立変更はご了承ください。<br>※不明な点がありましたら給食センター(電話 048-553-1114)へお問い合わせください。 |    |                                                    |                                                    |                                                                                     |                                                                           | <div>リクエスト献立</div> <div>・ナン<br/>・ジョア・マスカット<br/>・夏野菜カレー<br/>・はんぺんチーズフライ<br/>・焼きビーフン</div> <div>今月は、泉小学校のみなさんが考えてくれました。</div> <div>基準値<br/>塩分基準値(g) 2.0<br/>塩分平均値(g) 3.0</div> |      | kcal<br>650 | g<br>26.8 |

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い時にはそうめんや冷奴など、口当たりの良いものを食べてしまいがちですが、冷たいものばかりでは栄養が偏ってしまいます。夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。夏を元気に乗り切るために、ご家庭の食事にも夏野菜を取り入れてみましょう！

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



給食センターより

4月からの1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございました。  
1学期の給食は7月15日(水)まで、また休み明けの給食は9月2日(水)から始まる予定です。  
楽しい夏休みをお過ごしください。

