# 令和８年７月　学校給食献立表

江田島市学校給食センター

| 日 | 曜 | こんだて | おもなざいりょう 赤:おもに体をつくるもとになる 1群 魚･肉･卵･豆･豆製品 | 2群 牛乳･乳製品･小魚･海藻 | 緑:おもに体の調子を整えるもとになる 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜･果物･きのこ | 黄:おもにエネルギーのもとになる 5群 米･パン･めん･いも･砂糖 | 6群 油脂･種実 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | こがたこくとうパン | | ぎゅうにゅう | | | こくとうパン | |
| | | やきそば | ぶたにく あげはん | | にんじん ねぎ | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ | ちゅうかめん | |
| | | コーンサラダ | チキンハム | | にんじん | きゅうり キャベツ とうもろこし | さとう | あぶら |
| 2 | 木 | ごはん | | ぎゅうにゅう | | | こめ | |
| | | さばのねぎしょうゆかけ | さば | | ねぎ | しょうが にんにく | さとう | ごまあぶら |
| | | そえやさい | | | | キャベツ | | |
| | | ごまじる | なまあげ みそ | | にんじん ねぎ | たまねぎ こんにゃく | さといも | ごま |
| 3 | 金 | ツイストパン | | ぎゅうにゅう | | | ツイストパン | |
| | | チリコンカン | ぶたにく レッドキドニー | | にんじん トマト | にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース | じゃがいも さとう | |
| | | ひじきのマリネ | いか | ひじき | ピーマン にんじん | キャベツ | さとう | あぶら |
| 6 | 月 | ごはん | | ぎゅうにゅう | | | こめ | |
| | | すずきのパプリカあえ | すずき | | ピーマン あかピーマン | たまねぎ きいろピーマン | でんぷん さとう | あぶら |
| | | ぐだくさんじる | とうふ あぶらあげ みそ | | にんじん ねぎ | たまねぎ なす しめじ | | |
| 7 | 火 | ちらしずし | 七夕献立 ちくわ | ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう えだまめ しいたけ | こめ さとう | |
| | | ほしがたハンバーグ | ハンバーグ | | | | | |
| | | おくらのすましじる | | | オクラ にんじん ねぎ | たまねぎ | | |
| | | たなばたゼリー | | | | | たなばたゼリー | |
| 8 | 水 | むぎごはん | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | |
| | | トマタコライス | ぎゅうにく ぶたにく ミートップ | チーズ | トマト | にんにく たまねぎ | さとう | |
| | | ハワイアンサラダ | | | あかピーマン | キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル | さとう | あぶら |
| 9 | 木 | ごはん | | ぎゅうにゅう | | | こめ | |
| | | おやこどんぶり | とりにく かまぼこ たまご | | ねぎ | たまねぎ しいたけ | さとう でんぷん | |
| | | うりだこ | たこ | わかめ | にんじん | きゅうり | さとう | |
| 10 | 金 | バーガーパン | | ぎゅうにゅう | | | バーガーパン | |
| | | ホキフライ(ソース1人用) | ホキフライ | | | | | あぶら |
| | | キャベツ | | | | キャベツ | | |
| | | ミネストローネ | ベーコン だいず | | にんじん トマト | にんにく たまねぎ セロリ しめじ | じゃがいも さとう | オリーブオイル |
| 13 | 月 | ごはん | | ぎゅうにゅう | | | こめ | |
| | | ゴーヤチャンプルー | やきどうふ ぶたにく あげはん たまご | | にんじん | しょうが にんにく にがうり もやし | さとう でんぷん | ごまあぶら |
| | | もずくじる | | もずく | にんじん ねぎ | たまねぎ | | |
| 14 | 火 | げんまいごはん | 食育の日 | ぎゅうにゅう | | | こめ げんまい | |
| | | キスフライ | キスフライ | | | | | あぶら |
| | | さらさあえ | たまご | こんぶ | ピーマン にんじん | もやし | | ごまあぶら |
| | | とうがんのみそしる | あぶらあげ みそ | | にんじん ねぎ | とうがん たまねぎ えのきたけ | | |
| 15 | 水 | ゆでうどん | | ぎゅうにゅう | | | うどん | |
| | | だいずうどん | だいず あぶらあげ かまぼこ | | にんじん ねぎ | たまねぎ しいたけ | | |
| | | さっぱりうめきゅう | かつおぶし | ちりめん | にんじん | きゅうり うめぼし レモン | | オリーブオイル ごま |
| | | れいとうパイン | | | | パイナップル | | |
| 16 | 木 | むぎごはん | 小学校給食最終日 | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | |
| | | なつやさいカレー | ぎゅうにく | | かぼちゃ トマト | しょうが にんにく たまねぎ なす | じゃがいも | あぶら |
| | | えだまめサラダ | ツナ | | にんじん | キャベツ きゅうり えだまめ | さとう | あぶら |
| 17 | 金 | ごはん | 分級･中学校給食最終日 | ぎゅうにゅう | | | こめ | |
| | | マーボーなす | ぶたにく みそ | | にんじん にら | にんにく しょうが しいたけ たまねぎ なす | さとう でんぷん | ごまあぶら |
| | | はるさめサラダ | | わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり | はるさめ さとう | ごまあぶら ごま |

※材料の都合により、献立を変更することがあります。
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

【今月の栄養摂取基準値】

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩(g) | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 小学校 | 600 | 25.3 | 1.9 | 中学校 | 750 | 30.5 | 2.5 |

## ことば　はっくつ
## 言葉を発掘!　～「夏の野菜とくだもの」～

**ゲームのルール**
※たてだけとよこだけをつかいます。ななめはだめです。
※おなじ字は２かいまでつかえます。

クイズ（魚の名前です）

| | | |
|---|---|---|
| め | あ | い |
| か | じ | か |
| さ | ば | り |

こたえ

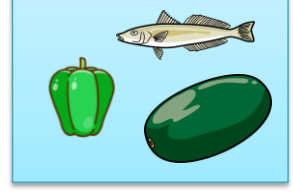
| | | |
|---|---|---|
| め | あ | い |
| か | じ | か |
| さ | ば | り |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ぱ | く | ろ | け | か | さ | れ | た |
| ぱ | な | な | な | す | き | ゅ | う |
| ぷ | り | た | ね | る | う | る | じ |
| り | ん | ぺ | く | か | ぼ | ち | ゃ |
| か | ん | ご | た | ぎ | ん | ぼ | が |
| あ | ご | ぴ | り | ご | た | ろ | い |
| ぴ | ー | ま | ん | さ | と | い | も |
| ま | や | ち | じ | さ | ま | つ | す |
| ん | ー | に | こ | げ | と | う | も |
| と | る | も | も | ん | こ | ろ | も |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| す | ね | お | じ | や | い | ご | り |
| り | り | く | な | か | み | ぼ | ん |
| い | が | ら | っ | き | ょ | う | み |
| し | し | と | う | る | う | る | ぱ |
| そ | ょ | う | と | う | が | ん | く |
| ん | う | い | ず | っ | き | ー | に |
| げ | が | ま | わ | き | え | く | ん |
| こ | す | こ | と | ー | だ | ま | に |
| ろ | こ | し | ま | ろ | ま | け | く |
| ろ | へ | い | や | お | め | ろ | ん |

**夏においしい野菜とくだものが,「たて」「よこ」合わせて28個あります。探してみましょう。**

毎月19日は
食育の日！
7月が旬の食材
・キス
・ピーマン
・とうがん





たて（左から）
ほなのか（バブリカ）、ニーナー（ゴーヤー）、ねぐたロん（ネクタリン）、さとけ、とまと（トマト）、じゃがいも、すもも、しそ、しょうが、おくら、みょうが、えだまめ、ごぼう、にんじく　14個

よこ（上から）
れたす（レタス）、なす、きゅうり、らっきょう、かぼちゃ、しんとう、とうがん、すっこーに（スッキーニ）、ひーまん（ピーマン）、さといも、とうもろこし、もも、もろへいや（モロヘイヤ）、めろん（メロン）　14個