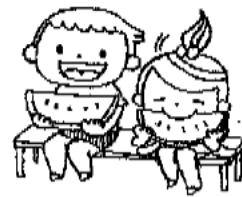


令和8年7月 給食献立表

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



日	曜日	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)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	水	ご飯 チャンプル 甘酢和え みそ汁	牛乳 コーンパン	米 麦油 砂糖 じゃがいも コーン缶 パン	豆腐 豚肉 卵 かつお節 みそ いりこ 牛乳 チーズ	人参 もやし たら キャベツ みかん缶 きゅうり 玉葱 チンゲン菜	お茶 チーズ	520	25.5	15.9
2	木	ご飯 ポークビーンズ ごまサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 油 ごま油 ビスケット	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 おぎ	お茶 ビスケット	514	20.9	13.2
3	金	ご飯 ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 小豆クッキー	米 麦 砂糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 油 せんべい	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 グリーンピース キャベツ こまつな	お茶 せんべい	593	23.8	21.6
4	土	カレーうどん にんじんしりしり	牛乳 パウムクーヘン チーズ	うどん 油 でんぶ パウムクーヘン かりんとう	鶏肉 かまぼこ いりこ ツナ缶 卵 牛乳 チーズ	玉葱 おぎ にんにく 人参	お茶 かりんとう	495	24.0	14.9
6	月	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 切干大根の酢の物 きのこスープ	牛乳 フルーツみつ豆	米 麦 マーメレード ごま 砂糖 ごま油 小豆 ポーロ	鶏肉 ベーコン いりこ 牛乳 寒天	にんにくしょうが 切干大根 きゅうり 人参 えのきたけ しめじ しいたけ キャベツ みかん缶 バナナ もも缶	お茶 ポーロ	529	19.9	15.3
7	火	わかめごはん 厚揚げの味噌炒め 七夕そうめん汁 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 油 砂糖 そうめん 小麦粉 クラッカー	しらす干し わかめ 厚揚げ 豚肉 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 レーズン	お茶 クラッカー	598	22.9	18.9
8	水	ご飯 ポークカレー コールスロー 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ビスケット 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 グリーンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり すいか	お茶 ビスケット	578	17.1	22.3
9	木	ご飯 煮魚 蒸し鶏のナムル みそ汁	お茶 きつねおにぎり	米 麦 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 チーズ	しょうが もやし きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱 おぎ	お茶 チーズ	566	25.8	15.0
10	金	ご飯 じゃがいもそばろ煮 しらすとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま パン マーメレードジャム せんべい	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 おぎ	お茶 せんべい	592	23.2	16.7
11	土	なすのミートスパゲティ コーンスープ	牛乳 せんべい 果物	スパゲティ 油 コーン缶 せんべい かりんとう	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン 卵 牛乳	玉葱 にんにく トマト なた バセリ パナナ	お茶 かりんとう	484	18.9	16.4
13	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ツナ和え 五目みそ汁	お茶 杏仁豆腐	米 麦 小麦粉 でんぶ 油 砂糖 ビスケット	竹輪 青のり ツナ缶 豚肉 いりこ みそ 寒天 スキムミルク	チンゲン菜 もやし 人参 かぼちゃ なす 玉葱 おぎ みかん缶 バイン缶	お茶 ビスケット	536	22.2	13.9
14	火	ご飯 柳川煮 煮豆 みそ汁	牛乳 しらすトースト	米 麦 しらす 油 砂糖 麩 パン マヨネーズ クラッカー	豚肉 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	お茶 クラッカー	607	23.9	18.7
15	水	ご飯 魚のチーズピカタ ごま和え ミネストローネ	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 小麦粉 油 ごま マカロニ じゃがいも でんぶ 砂糖 ポーロ	さわら 卵 チーズ ベーコン しらす干し 牛乳	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	お茶 ポーロ	487	22.1	15.7
16	木	ご飯 麻婆茄子 ごぼうサラダ 果物	フルーツコーン フレーク	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぶ コーン缶 マヨネーズ コーンフレーク	豚肉 みそ ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	なす 玉葱 人参 にんにく ごぼう きゅうり すいか パナナ バイン缶	お茶 ヨーグルト	557	18.1	14.9
17	金	ご飯 スパニッシュオムレツ キャベツとパインのサラダ 大根スープ	お茶 スキムわらびもち	米 麦 じゃがいも 油 でんぶ 砂糖 黒砂糖 ビスケット	卵 ベーコン チーズ 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 バイン缶 大根 しいたけ ねぎ	お茶 ビスケット	553	25.1	18.5
18	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 クラッカー 果物	中華めん 油 クラッカー	豚肉 さつまいも かつお節 青のり わかめ いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱 しいたけ パナナ	お茶 チーズ	480	19.5	12.4
21	火	ご飯 夏野菜のカレー ハリハリなます 果物	お茶 ミルク水ようかん	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 せんべい	豚肉 牛乳 ひじき 油揚げ 寒天 あずき チーズ スキムミルク	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	お茶 せんべい	590	20.9	17.9
22	水	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 磯和え みそ汁	牛乳 マドレーヌ	米 麦 油 砂糖 でんぶ ごま 小麦粉 バター かりんとう	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 さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ	お茶 かりんとう	587	22.7	22.0
23	木	ご飯 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	米 麦 パン粉 油 ごま バター ポーロ	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 こまつな もやし 人参 かぼちゃ パセリ すいか バイン缶 もも缶	お茶 ポーロ	632	26.7	28.5
24	金	ご飯 魚のカレーニエル フレンチサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ちんすこう	米 麦 小麦粉 油 バター 砂糖 じゃがいも でんぶ 黒砂糖	メルルーサ 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 パナナ	お茶 果物	555	22.0	20.4
25	土	冷やし中華 じゃこじやが	リンゴジュース ビスコ	中華めん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 丸ポーロ クラッカー ビスコ	ハム 卵 かつお節 しらす干し 牛乳 チーズ	きゅうり もやし トマト 玉葱 リンゴジュース	お茶 クラッカー	516	23.0	15.6
27	月	ご飯 じゃが芋のトマト煮 ひじきの和風サラダ みそ汁	牛乳 ジャムサンドクラッカー	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま クラッカー いちごジャム ビスケット	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 こまつな おぎ	お茶 ビスケット	520	21.9	12.5
28	火	ご飯 麻婆豆腐 絆三条 果物	お茶 かぼちゃおやき	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶ 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 人参 しょうが きゅうり ネーブル かぼちゃ	お茶 チーズ	592	23.7	18.3
29	水	ご飯 魚のごま油焼き ひじきいため煮 豆乳汁	牛乳 揚げごぼう	米 麦 でんぶ ごま油 油 砂糖 ごま せんべい	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 おぎ ごぼう	お茶 せんべい	516	22.9	18.3
30	木	ご飯 ハヤシチュー カミカミサラダ 果物	お茶 ひまわりヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター コーン缶 マヨネーズ 砂糖 かりんとう	牛肉 しらす干し大豆 スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	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	お茶 かりんとう	608	20.2	20.3
31	金	ご飯 プルコギ ニラ玉スープ 果物	牛乳 みそラスク	米 麦 ごま油 ごま でんぶ パン バター 砂糖 じゃがいも	牛肉 みそ 卵 牛乳	玉葱 人参 ピーマン もやし にんにくしょうが りんご にら バナナ	お茶 こふきいも	575	20.2	19.0

※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。



# きゅうしょくだより



夏野菜たっぷり!

## チーズミートなす

### ●作り方

- ①玉ねぎ、ピーマン、トマトは粗みじんに切る  
なすは5mm厚さの半月切りにし、水につけてアク抜きをする
- ②フライパンに油をひき、ひき肉を炒め、玉ねぎ・ピーマン・なすを加え炒める
- ③玉ねぎが透き通って、なすがしんなりしたら、トマトを入れ塩とケチャップで味付けをし、5分程煮つめる
- ④耐熱皿に入れ、チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く

◎旬の夏野菜とチーズや肉と一緒にすることで、栄養のバランスが良いメニューです。苦手な野菜も食べやすい味付けで、子ども達にも人気です。ぜひご家庭でも作ってみてください!

### ●材料 (大人2人+子2人分)

- ・ひき肉 ... 120g (豚肉・牛肉・合い挽き肉など)
- ・玉ねぎ ... 中1個
- ・ピーマン ... 中1個
- ・トマト ... 中1/2個
- ・なす ... 中2本
- ・油 ... 大さじ1
- ・塩 ... 小さじ1/5
- ・ケチャップ ... 大さじ1と1/3
- ・とろけるチーズ... 8.0g

じめじめとした梅雨の季節が続いていますが、梅雨が明けるといよいよ夏本番を迎えます。この時期は気温が急に高くなり、体が暑さに慣れていないため、食欲が低下しやすくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に夏を過ごすためには、1日3回の食事をしっかりととり、栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。そして、十分な睡眠をとり、生活リズムを整えることも、健康づくりにつながります。

また、のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給をしましょう。

夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれ、暑さで疲れやすい体の調子を整えてくれます。旬の食材を食事に取り入れながら、暑さに負けない体づくりを意識して、夏を乗り切りましょう。

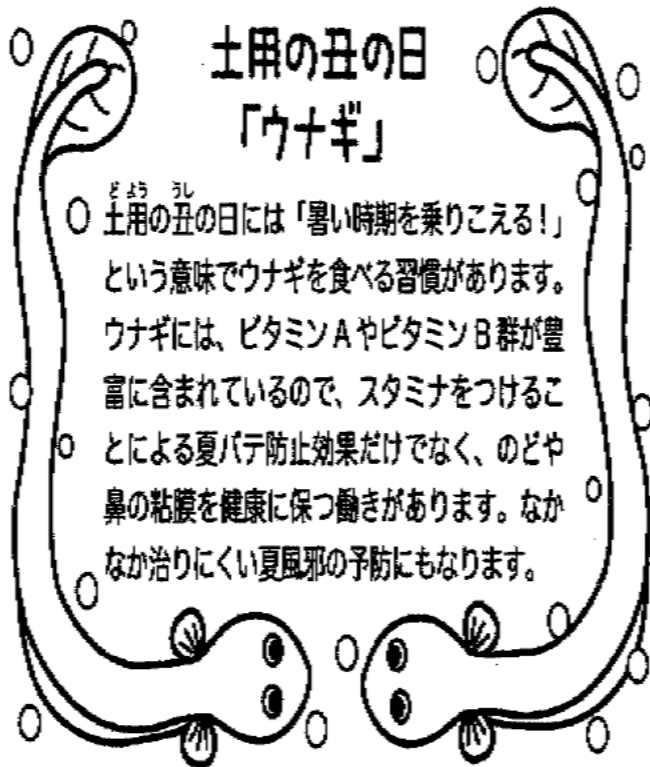
## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

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。清涼飲料には、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・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



## 土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト...赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ...身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス... ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ...独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

