

令和8年

きゅうしょくこんだてひょう

7・8月給食献立表



かみかみ献立

★ 行事食 特別献立

日	献立	赤	緑	黄	※家庭
1 (水)	牛乳 コッペパン 野菜のスープ煮 ミートサンドの具 いちごムース	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく ブロッコリー ピーマン トマト マッシュルーム	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 いちごムース	海藻類
2 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 ますの塩焼き しょうがあえ	牛乳 豚肉 みそ ます	大根 人参 ごぼう ねぎ つきこんにゃく きゅうり キャベツ もやし しょうが	ごはん じゃがいも ごま油	豆類
3 (金)	牛乳 ソフトめん 五目うどんかけ汁 野菜かき揚げ きゅうりとツナのあえもの	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり 野菜かき揚げ	ソフトめん 砂糖 油	果物
6 (月)	牛乳 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 青じそ入り県産とりつくね さんびらごぼう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豚肉 青じそ入り県産とりつくね	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 干しいたけ つきこんにゃく さやいんげん	麦ごはん 砂糖 ごま油 ごま	魚類
7 (火)	牛乳 ツナごはん たなばた汁 星型クロック 和風サラダ たなばたゼリー	牛乳 ツナ 鶏肉 豆腐 ハム おさかな種 のり	人参 えのき オクラ ねぎ 干しいたけ キャベツ 大根 きゅうり	ごはん 砂糖 麩 クロック 油 ドレッシング ゼリー	緑黄色野菜
8 (水)	牛乳 コッペパン いちごジャム かぼちゃのスープ ハンバーグトマトソース チキンと枝豆のサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ 鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム 枝豆 キャベツ 人参 トマト	コッペパン いちごジャム ポタージュール 砂糖 油	豆類
9 (木)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 納豆 からしあえ	牛乳 豚肉 みそ 納豆	ごぼう 人参 大根 枝豆 こんにゃく 干しいたけ 小松菜 もやし キャベツ	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖	海藻類
10 (金)	牛乳 中華めん わかめラーメンスープ 春巻き ハンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 わかめ 春巻き 鶏肉	もやし 人参 コーン メンマ ねぎ きゅうり キャベツ	中華めん 油 ドレッシング	きのこ類
13 (月)	牛乳 麦ごはん ハヤシシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	人参 玉ねぎ しめじ トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ ブロッコリー	麦ごはん じゃがいも ハヤシシルフ ドレッシング	魚類

★ たなばた献立

7月の平均栄養価

8月の平均栄養価

	小学	中学
エネルギー	624kcal	754kcal
たんぱく質	25.4g	29.8g
脂質	20.1g	22.6g
カルシウム	334mg	355mg
塩分	2.7g	3.1g

	小学	中学
エネルギー	612kcal	741kcal
たんぱく質	23.6g	27.9g
脂質	18.8g	21.0g
カルシウム	360mg	385mg
塩分	2.4g	3.1g

今月の給食目標

あつ ま
暑さに負けない
しょくじ
食事をしよう

日	献立	赤	緑	黄	※家庭
14 (火)	牛乳 ごはん もずくスープ もち米肉だんご 小中2個 豚キムチ炒め	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 豚肉 もち米肉だんご	人参 もやし ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ だけのこ にんにく 白菜キムチ にんにく	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉	果物
15 (水)	牛乳 黒パン ラタトゥイユ風スープ チキンナゲット 小2個 中3個 マカロニサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チキンナゲット	玉ねぎ なす パプリカ トマト ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり	黒パン じゃがいも 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨ ネーズ	海藻類
16 (木)	牛乳 ごはん わかめのみそ汁 いわしのかば焼き いそあえ	牛乳 豆腐 みそ いわしのかば焼き のり わかめ	大根 人参 ねぎ しょうが キャベツ もやし	ごはん 砂糖 ごま	きのこ類
17 (金)	牛乳 ソフトめん カレー南蛮かけ汁 肉しゅうまい 小中2個 ブロッコリーのさっぱりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 肉しゅうまい	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ ブロッコリー キャベツ	ソフトめん カレー粉 砂糖 片栗粉	魚類
25 (火)	牛乳 ごはん ワンタンスープ 味付き肉だんご 小2個 中3個 中華サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 味付き肉だんご	人参 もやし ねぎ だけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん ワンタン ドレッシング	果物
26 (水)	牛乳 コッペパン レモンハニー ミネストローネ 照り焼きチキン コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ミックスピーズ 照り焼きチキン	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく きゅうり コーン トマト	コッペパン レモンハニー じゃがいも マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨ ネーズ	緑黄色野菜
27 (木)	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 ツナ 海藻ミックス	玉ねぎ なす かぼちゃ パプリカ にんにく しょうが コーン 人参 もやし	麦ごはん じゃがいも カレー粉 ノンエッグマヨ ゼリー	豆類
28 (金)	牛乳 ソフトめん 肉うどんかけ汁 イカフライ 塩こんぶあえ	牛乳 豚肉 塩昆布 イカフライ	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり	ソフトめん 砂糖 油 ごま油	芋類
31 (月)	牛乳 ごはん 野菜たっぷりみそ汁 おろしハンバーグ ツナサラダ	牛乳 油揚げ みそ ハンバーグ ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ 大根 きゅうり	ごはん ドレッシング 片栗粉 ノンエッグマヨ ネーズ	果物

★ 8月

★ 野菜の日献立

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



栄養士からの一言

7・8月の献立を担当した

遠藤です。暑くなると食欲が落ちてしまいがちですが、食べやすい献立にするためにスパイスや酸味をきかせた料理を取り入れました。楽しく夏を過ごすために、健康な体づくりを心がけましょう。



★ 夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ 焼きサバ	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ



安全・安心な給食を作っています！（和え室編）

安全な給食を提供するため、衛生管理の徹底を図っています。



① あえものやサラダに使う野菜やハムは、必ず加熱してから使用します。大きな釜で4回くらいに分けてゆでます。



② しっかり加熱されていることを確認するために、ゆであがりの温度を記録します。温度が低いときはさらに加熱します。



③ ゆであがった食材は、真空冷却器という機械に入れて冷やします。



④ 真空冷却器で冷やした食材は、冷えてい



⑤ 各学校に均等に配分することができるように重さを計ります。



⑥ 食材と調味料を2人で和えます。和えた後も温度を測り、安全を確認しています。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

水分補給をこまめにしよう



水分はこまめにとりましょう。あせ汗をたくさんかいたときは、塩分やミネラルも一緒にとりましょう。スポーツ飲料は飲み過ぎに注意しましょう。

冷たいものとのりすぎ注意



アイスやジュースなど冷たいものの食べ過ぎは体の不調の原因にもなります。適度に食べるよう心がけましょう。

夏野菜を食べよう



旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏野菜は水分が多いものが多く、体を冷やしてくれます。

おやつを食べ方を考えよう



食べるもの、量、時間に注意して食べましょう。時間を決めてダラダラ食べやながら食べをしないようにしましょう。

カルシウムをとろう



給食がない夏休みは、成長に必要なカルシウムが不足しがちです。乳製品や小魚でカルシウムをとるようにしましょう。

規則正しい生活をしよう



早寝・早起き・朝ごはんのセットで、体のリズムをつくりましょう。調子がよく充実した夏休みを過ごすことができます。