



7月 給食だより



令和8年度

日	こんだて	あかのなかま にくやちになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	そのた ちょうみりょうなど	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				644 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		24.8 g
	ちくわとだいのあげに	やきちくわ, だいず	ねぎ	かたくりこ, あぶら, さとう	しょうゆ, みりん	19.6 g
	こんぶあえ	こんぶ	キャベツ, にんじん, もやし	さとう, ごま	しょうゆ, 塩	2.1 g
	スタミナとんじる	ぶたにく, とうふ, みそ	にんにく, にんじん, たまねぎ, ごぼう, にら	こめあぶら, じゃがいも	煮干しだし	
2 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				604 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		25.4 g
	しおだれやきにく	ぶたにく, あつあげ	しょうが, にんにく, にんじん, いとこんにやく, ねぎ	こめあぶら, かたくりこ	酒, しょうゆ, 塩こうじ, みりん	19.0 g
	ローストポテト			じゃがいも, こめあぶら	コンソメ, 塩, こしょう	1.5 g
	とりたまトマトスープ	とりにく, たまご	にんじん, たまねぎ, トマト, ほうれんそう	かたくりこ, ごまあぶら	酒, かつおだし, しょうゆ, 塩	
3 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				595 kcal
	ゆでちゅうかめん			ゆでちゅうかめん		28.0 g
	やさいしょうゆスープ	ぶたにく	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, メンマ, コーン, ねぎ	こめあぶら	冷凍がらポーク, しょうゆ, 酒, みりん, 塩, こしょう	15.6 g
	にくしゅうまい	とりにく, ぶたにく, みそ	たまねぎ, しょうがペースト	パンこ, でんぶん, さとう, とんし, こむぎこ	しょうゆ, みりん, 塩	2.8 g
	あおだいずいりサラダ	あおだいず	キャベツ, きゅうり, にんじん	さとう, ごまあぶら	しょうゆ, 酢	
6 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				633 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		21.3 g
	こつやとつふのカレーからあげ	こうやどうふ		かたくりこ, あぶら, さとう	しょうゆ, 酒, カレー粉, 煮干しだし	19.7 g
	ごまあえ		キャベツ, にんじん, いんげん, いとこんにやく	さとう, ごま	しょうゆ	2.2 g
	ごもくみそしる	さつまあげ, とうふ, みそ	にんじん, ごぼう, しめじ, ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	
7 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				574 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		22.0 g
	ほしのハンバーグ	とりにく, ぶたにく	たまねぎ, トマトペースト, にんにくペースト, しょうがペースト	とんし, さとう, でんぶん	塩, トマトケチャップ, しょうゆ	17.0 g
	たんざくサラダ	ひじき, ツナ	きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン	ごま	しょうゆ, みりん, 酢, 塩, こしょう	1.7 g
	ほしとあまのがわのスープ	とうふ, ぎょにく	にんじん, たまねぎ, たけのこ, ねぎ	でんぶん, さとう, はるさめ, ごまあぶら	塩, かつおだし, しょうゆ, 酒, こしょう	
8 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		27.8 g
	いかのしおからあげ	いか	にんにく	かたくりこ, あぶら	しょうゆ, 酒, みりん, 塩	19.0 g
	ズッキーニとぶたにくのソテー	ぶたにく	にんじん, キャベツ, スキニーニ, コーン	こめあぶら	酒, コンソメ, しょうゆ, 塩, こしょう	1.7 g
	わかめのみそしる	あぶらあげ, とうふ, わかめ, みそ	にんじん, たまねぎ, しめじ		煮干しだし	
9 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				614 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		22.3 g
	ししゃものカレーやき	ほしししゃも		こめあぶら	酒, カレー粉	21.0 g
	きりぼしだいこんのごまマヨあえ		にんじん, もやし, ほうれんそう, きりぼしだいこん	マヨネーズ, ごま	しょうゆ	1.6 g
	じゃがいものそばろに	とりにく, だいず	しょうが, にんじん, たまねぎ, こんにやく, いんげん	こめあぶら, じゃがいも, さとう	しょうゆ, 酒, みりん	
10 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				588 kcal
	セルフナポリタンドッグ (コッペパン)			コッペパン		24.9 g
	セルフナポリタンドッグ (ナポリタン)	ツナ	にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン	こめあぶら, スパゲッティ	トマトピューレ, トマトケチャップ, コンソメ, 塩, こしょう	17.7 g
	コールスロー		キャベツ, きゅうり, コーン	こめあぶら, さとう	酢, 塩	2.6 g
	かぼちゃのとうにゅうクリームスープ	とりにく, とうにゅう	にんじん, たまねぎ, かぼちゃ	こめあぶら, じゃがいも, いんげんまめ, こめこ	コンソメ, 塩, こしょう	

7月16日(木) ジオ給食

夏野菜カレー



夏野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、汗などで失われた水分を補う働きもあります。栄養豊富な夏野菜を16日はカレーで味わってください。トマトにはうま味成分の「グルタミン酸」が含まれており、料理に入れるとおいしさがアップします。ズッキーニはかぼちゃの仲間、炒め物や煮込み料理はもちろん、揚げ物やスープと、いろいろなメニューで楽しめるのが魅力です。旬の夏野菜たっぷりのカレーを食べて、暑い夏を乗り切れるようにしましょう。





7月 給食だより



令和8年度

日	こんだて	あかのなかま にくやちになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	そのた ちょうみりょうなど	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
13月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				626 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		25.7 g
	チキンのマヨネーズやき	とりにく、みそ	しょうが	マヨネーズ	しょうゆ	23.6 g
	こまつなとツナのいためもの	ツナ	にんじん、キャベツ、こまつな、コーン	こめあぶら	コンソメ、塩、こしょう	1.9 g
	もずくのみそしる	とうふ、もずく、みそ	にんじん、たまねぎ	じゃがいも	煮干しだし	
14火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				595 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		25.2 g
	さめのごまケチャップソースかけ	さめ	しょうが	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、酒、トマトケチャップ、ソース	17.3 g
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり、もやし、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ、酢、こしょう	1.8 g
	じゃがいもとにらのみそしる	あつあげ、みそ、だいず	にんじん、たまねぎ、にら	じゃがいも	煮干しだし	
15水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				575 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		22.3 g
	あつあげのにくみそかけ	あつあげ、ぶたにく、みそ	しょうが、たまねぎ	こめあぶら、さとう、かたくりこ	しょうゆ、みりん、さけ	17.9 g
	うめあえ		もやし、キャベツ、にんじん、ねりうめ		さけ、みりん、しょうゆ	1.8 g
	なつこくしょ	とうふ、こんぶ	にんじん、スッキーニ、なす、こんにゃく、かぼちゃ、しいたけ	かたくりこ	かつおだし、しょうゆ、みりん、さけ、しお	
16木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				658 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		16.4 g
	なつやさいかレー	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが、スッキーニ、トマト、かぼちゃ、ピーマン、コーン	パンこ、でんぶん、とんし、だいずあぶら、なたねあぶら、こめあぶら、カレーウ	ソース	16.5 g
	ラピスラズリふうゼリーポンチ		パイン、レモンかじゅう、ぶどうかじゅう、りんごかじゅう	さとう、ぶどうとう、しらたま	サイダー	1.9 g
17金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				648 kcal
	ソフトめん			ソフトめん		28.5 g
	ごまみそじる	とりにく、だいず、あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ごぼう、もやし、ねぎ	ごまあぶら、ごま	豆板醤、かつおだし、しょうゆ、酒、みりん、塩	20.7 g
	ぎょうざ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうがペースト	とんし、でんぶん、さとう、こむぎこ、こむぎグルテン	しょうゆ、塩	1.9 g
	えだまめサラダ		きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ、えだまめ	さとう、こめあぶら	しょうゆ、酢、塩	
20月	うみのひ					
21火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627 kcal
	わかめごはん	わかめ		いといがわさんコシヒカリ、みずあめ	塩、こんぶエキス	24.3 g
	コーンとだいずのメンチカツ	とりにく、だいず	コーン、たまねぎ	とんし、さとう、でんぶん、こめこ、なたねあぶら	塩、しょうゆ	21.4 g
	ツナとやさいののりずあえ	ツナ、のり	にんじん、キャベツ、こまつな		しょうゆ、酢	2.3 g
	かぼちゃのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ		煮干しだし	
22水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		24.5 g
	ホキのレモンしょうゆかけ	ホキ	レモン	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうゆ	17.2 g
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	にんじん、もやし、きゅうり	ごまあぶら、ごま	しょうゆ、酢、こしょう	1.7 g
	なつやさいのみそストローネ	とりにく、みそ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、スッキーニ、トマト	こめあぶら、じゃがいも	コンソメ、みりん、こしょう、塩	
23木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				613 kcal
	ごもくうまにどん(ごはん)			いといがわさんコシヒカリ		24.2 g
	ごもくうまにどん(ぐ)	ぶたにく、いか	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、メンマ、しいたけ、ねぎ	こめあぶら、かたくりこ、ごまあぶら	酒、中華だしの素、しょうゆ、塩	15.5 g
	みそごまワントンスープ	とうふ、みそ	にんじん、えのきたけ、もやし、チンゲンサイ	ワントン、ごま、ごまあぶら	かつおだし、中華だしの素、しょうゆ、こしょう	2.4 g
	すいか		すいか			

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。*太字になっている食材は下早川産です

7月16日(木) ジオ給食
ラピスラズリ風
ゼリーポンチ

今年2月に日本国内で初めて産出が確認され、注目を集めている系魚川産の「ラピスラズリ」。現在、市内のフォッサ・マグナミュージアムで「ラピスラズリ」の原石が展示されています。「ラピスラズリ」は美しい青色が特徴で、系魚川から産出されたことで、「石のまち系魚川」の大地の魅力を改めて感じるができます。16日は、ソーダ味のゼリーなどを使って、美しい青色をイメージした「ラピスラズリ風ゼリーポンチ」をお楽しみください。