



令和8年度 7月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
1 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				いよいよ夏本番ですね。暑い日が続く と、熱中症や夏バテが心配です。熱中症 や夏バテの予防のためにも、水分や食事を しっかりととり、暑い夏を元気に過ご しましょう。朝ごはんを抜くと熱中症に かかりやすくなるので、特に気を付けま しょう。	
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	みずあめ さとう	しょうゆ す しお	612 kcal 29.3 g 18.6 g 2.2 g	772 kcal 36.1 g 21.2 g 2.8 g		
	じゃがいもの塩麹炒め	とりひきにく		にんじん	しょうが えだまめ こんにゃく	じゃがいも	あぶら				さけ しおこしょう
	高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ みそ		にんじん	えのきだけ だいこん ねぎ						
	型抜きチーズ(ポケモン)		チーズ								
【七夕給食】											
2 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				今日は少し早い、七夕給食です。七夕 は、日本の四季を彩る代表的な節句「五 節句」のひとつです。七夕飾りをつける 際には、みんなを病気やケガから守って くれる力があるとされています。七夕 の7月7日は晴れて、天の川を見ることが できるといいですね。 	
	星のハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	しお しょうゆ トマトケチャップ ちゅうのうソース	605 kcal 21.5 g 12.8 g 2.0 g		776 kcal 26.5 g 14.8 g 2.5 g
	切干大根のごまサラダ	ツナ(まぐろ・かつお)	わかめ	にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま	しょうゆ す			
	天の川汁	なると(たら・たい)		にんじん オクラ	だいこん しいたけ	はるさめ ふ		しょうゆ しお			
	七夕マスカットゼリー				ぶどうかじゅう	さとう					
【七夕給食】											
3 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				モロヘイヤは、夏においしい緑黄色野菜 で、ゆでたり、刻んだりすると少しねば りが出るのが特徴です。体の調子を整え るビタミンやおなかの調子を整える食物 繊維も含まれています。 第一小なし 	
	いわて純情メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	ばんこ さとう こむぎこ	あぶら	ウスターソース しお	665 kcal 21.9 g 27.6 g 2.0 g		789 kcal 25.7 g 28.6 g 2.3 g
	キャベツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお			
	モロヘイヤのみそ汁	どうふ みそ		にんじん モロヘイヤ	たまねぎ						
【七夕給食】											
6 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				ピーマンは唐辛子を品種改良して大型化 し、辛みを抜いたものです。生のままで と苦みがありますが、加熱すると苦みが 少なくなります。パーベキューで丸ごと 焼くのもおすすめです。 金ケ崎小なし 	
	アジフライ	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお	637 kcal 28.6 g 22.7 g 1.6 g		810 kcal 35.0 g 27.0 g 2.0 g
	ピーマンきんぴら	ぶたにく		あかピーマン あかピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま	さけ みりん しょうゆ			
	かきたま汁	たまご どうふ		こまつな	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ さけ しお			
【七夕給食】											
7 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				いわしは、まいわし、かたくちいわし、 うるめいわしなどがあり、昔からよく食 べられています。いわしはたんぱく質や 脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を 助けてくれるビタミンDなどが豊富です。 金ケ崎小なし 	
	ガバオライスの具	ぶたひきにく だいす レバー		あかピーマン あかピーマン パプリカ	にんにく たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	さけ ちゅうかいだめだれ ハーブシーズニング	596 kcal 27.5 g 19.1 g 2.0 g		761 kcal 33.9 g 22.5 g 2.5 g
	莖わかめと野菜のサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す			
	いわしのつみれ汁	いわし たら どうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しょうが	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ しお さけ			
【七夕給食】											
8 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				ミニトマトは夏野菜の一つです。ヘタが ピンッと元気があって、赤いものが新鮮 な証拠です。買い物に行ったときはぜひ チェックしてみてくださいね。 三ヶ尻小なし 	
	ぶりのカレー塩焼き	ぶり						しお カレーこ	604 kcal 29.1 g 21.1 g 2.3 g		771 kcal 36.0 g 24.7 g 3.0 g
	おから炒り煮	とりひきにく おから		にんじん グリーンピース	ごぼう たまねぎ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	なすと小松菜のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	なす ねぎ						
ミニトマト2個(中のみ)			ミニトマト								
9 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				みなさんは朝ごはんを毎日食べています か？元気に1日過ごすためには、まず早 寝・早起きの習慣を身につけ、朝ごはん をしっかりと食べるようにしましょう。 三ヶ尻小、永岡小なし 	
	だし巻き玉子	たまご				さとう でんぶん	あぶら	つゆ しお	625 kcal 22.8 g 16.3 g 1.6 g		798 kcal 28.1 g 18.7 g 2.1 g
	野菜のごま酢和え	にんじん こまつな		キャベツ もやし どうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す				
	じゃがもち汁	とりにく あぶらあげ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ たけのこ こんにゃく ねぎ	じゃがいも さとう でんぶん パンこ マッシュポテト	あぶら	しょうゆ しお			
【七夕給食】											
10 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				今日は、「かるしお給食」です。酸味の あるレモンを使ったり、コクの出る豆乳 をみそ汁に入れることでうす味でもおい しく食べることができ、減塩にもつな がります。 三ヶ尻小、永岡小なし 	
	和風チキンカツ	とりにく みそ			しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお こしょう	650 kcal 22.6 g 23.6 g 1.8 g		854 kcal 28.6 g 30.1 g 2.5 g
	花野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	カリフラワー きゅうり どうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ			
	キャベツの豆乳みそ汁	なまあげ みそ どうにゅう		にんじん	キャベツ えのきだけ						
【納豆の日給食/金ケ崎小学校リクエスト献立】											
13 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				今日は、金ケ崎小のリクエストメニュー の中から、 鶏のから揚げ、納豆和え、 ABCマカロニスープ を取り入れました。 また、少し湿くなりましたが、7月10日 が納豆の日だったので、時期もぴったり ですね。	
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ	599 kcal 26.4 g 18.5 g 1.7 g		761 kcal 31.9 g 21.6 g 2.2 g
	納豆和え	なっとう		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ			つゆ			
	ABCマカロニスープ	ウイナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	コンソメ こしょう			
【七夕給食】											
14 (火)	いりどりごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ さとう		しお うめず		野菜は葉・根・実だけでなく、莖を食 べているものもあります。れんこんはその うちの一つで、ハスの地下の莖を食 べています。普段食べている野菜が、植物の どの部分なのか考えてみるとおもしろい ですね。	
	たらの西京焼き	たら みそ			のざわな しそ にんじん	しばつけ だいこん かぶ	さとう みりん	さけ	540 kcal 24.4 g 13.3 g 2.1 g		653 kcal 28.9 g 14.8 g 2.5 g
	れんこんサラダ	ツナ(まぐろ・かつお)			れんこん キャベツ もやし どうもろこし		ごま	ごまドレッシング しょうゆ			
	ポトフ	ベーコン とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん	じゃがいも		コンソメ ワイン こしょう			

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

令和8年度 7月の学校給食献立表

金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)			
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生				
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満				
【かみかみ給食】													
15 (水)	ごはん	牛乳		きゅうり		ごめ					667 kcal 21.2 g 23.8 g 2.0 g	866 kcal 26.4 g 29.5 g 2.6 g	今日はかみかみ給食です。噛み応えのあるとんかつや海藻などを取り入れました。よく噛んで食べると、満腹中枢に刺激がいて、少ない量でも満足感が得られることで、食べ過ぎ防止につながります。
	とんかつ	ふたにく だいすこ				ばんこ	あぶら	しお					
	海藻サラダ		くわかめ わかめ こんぶ しろとさか あかとさか	にんじん	キャベツ きゅうり			あおじそドレッシング					
	夏野菜カレー	とりにく		にんじん あおピーマン オクラ トマト	たまねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも はちみつ	あぶら	カレーウ ウスターソース トマトケチャップ カレー しょうゆ					
【金ケ崎中学校リクエスト献立】													
16 (木)	ごはん	牛乳		きゅうり		ごめ					643 kcal 21.5 g 21.9 g 2.1 g	787 kcal 25.5 g 24.6 g 2.6 g	今日は、金ケ崎中学校のリクエストメニューの中から、ハンバーグ、かりぼり、和え、タルトを取り入れました。タルトは乳や卵を使わずに、豆乳や米粉で作っていて、みんなが食べられるのでいいですね。
	和風ハンバーグ	ふたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん マッシュポテト	ごま あぶら	しょうゆ みりん トマトケチャップ とうがらし しお					
	かりぼりしお				もやし きゅうり つぼづけ(だいこん)	さとう みずあめ		しお しょうゆ す					
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん こまつな	えのきだけ	でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかスーフストック しょうゆ しお					
米粉のブルーベリータルト	とうにゅう だいすこ			ブルーベリーがじゅう	さとう こめこ みずあめ	あぶら ショートニング							
17 (金)	ごはん	牛乳		きゅうり		ごめ					623 kcal 19.7 g 20.9 g 2.2 g	冷麺、わんこそば、じゃじゃ麺を合わせてもりおか三大麺と呼びます。今日は、そのうちの一つ、冷麺をサラダ風にアレンジしてみました。	
	餃子の甘酢あんかけ	ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ す しお					
	冷麺風サラダ			にんじん	きゅうり もやし はくさいキムチ	はるさめ	ごまあぶら	れいめんスープ					
	五目スープ	ふたにく とうふ		にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ		ごまあぶら	しょうゆ しお ちゅうかスーフストック					
ミニトマト2個			ミニトマト									金ケ崎中なし	

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

7月 給食たより

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。



夏の行事食いろいろ

7/2ごろ (夏至から11日～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 (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しゅうまい 精進料理	土用の丑の日 うなぎのつくえ物

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番という家庭も多いのではないでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜をよく洗う。食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

- す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう
水、お茶、スポーツドリンク、ジュース、麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
- て** きど(適度)に運動しよう
ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
- き** そく(規則)正しい生活を心がけよう
夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- な** つ(夏)旬の食べ物を取り入れよう
旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
- な** がら食べはやめよう
食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
- つ** め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう
アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
- や** しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう
朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
- す** す(進)んでお手伝いをしよう
食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
- み** んなで一緒に食べる機会をつくろう
家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
- に** ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう
給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

以上のことを心がけ、健康に気をつけて「すてきな夏休み」にしてください!

きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。