

令和8年7月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	中学校	ひとくちメモ
1 水	ごはん	米	589	796	みなさんの体は、毎日食べているもので作られています。ごはん、魚、肉、野菜など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素が含まれています。毎日を元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。
	ぶた肉のかおり焼き	ぶた肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 さとう ごま油 玉ねぎ ごま 焼肉のタレ	31.2	39.3	
	小松菜とハムのごま風味和え	小松菜 菜花 きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ さとう ごま油 ごま	19.4	23.1	
	けんちんじる	けずり節(だし用) 豆ふ じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	2.1	2.7	
2 木	タコライス	米 ぶた肉 大豆 玉ねぎ エリンギ トマト しょうが にんにく 油 ワイン さとう チリパウダー カレーコ	645	858	今日は「半夏生」です。季節の変わり目の1つです。昔の農家の人たちににとっては「この日までに田植えを終わらせる」という目安の日でした。安房地域は温かいため、全国に比べて早く植えて、早く収穫していますね。
	コーンポタージュ	コンソメ 塩 こしょう サルサソース ソース しょうゆ キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり 葉大根 ドレッシング	27.2	34.4	
	オレンジ	とり肉 コーン 玉ねぎ にんじん 大豆バター ワイン ローレル チーズ 牛乳 豆乳 米に プイヨン コンソメ 塩 こしょう 生クリーム	20.2	24.0	
		オレンジ	1.9	2.5	
3 金	ごはん	米	634	843	気温が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、暑さに負けない体作りをしましょう。
	サバのごまとつたあげ	サバのごまとつたあげ 油	29.2	36.7	
	じゃがいものそばろに	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん えだ豆 油 だし さとう しょうゆ 酒 みりん かたくりこ	23.2	27.5	
	青菜のみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 小松菜 大根 葉大根 油あげ 豆ふ	1.8	2.5	
6 月	ごはん	米	590	817	コーンはとうもろこしです。とうもろこしは「とう」と「もろこし」という、どちらも中国の昔の名前が重なっています。とうもろこしが外国から伝えられたことに由来する名前です。
	しゅうまい (小1・2① 小3～②)	しゅうまい	22.8	30.4	
	マーボーどうふ	ぶた肉 豆ふ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ みそ かたくりこ	17.0	20.8	
	ちゅうかコーンスープ	玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 油 ごま油 ルウ がらスープ 塩 こしょう	2.2	2.9	
7 火	ごはん / 天の川ゼリー	米 / 天の川ゼリー	581	793	今日は七夕献立です。七夕にはそうめんを食べます。天の川や織姫の織り糸に見立て、手芸や芸事の上達を願っています。給食の七夕汁にはそうめんの形にしたかまぼこが入っています。
	星のコロッケ	星のコロッケ 油 ソース	22.7	29.1	
	こんぶ和え	こんぶ キャベツ 大根 菜花 小松菜 にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう	15.3	19.1	
	七夕じる	けずり節(だし用) とり肉 にんじん オクラ えのきたけ しいたけ 魚めん なたと かまぼこ 豆ふ みりん 酒 塩 しょうゆ	2.5	3.4	
8 水	ごはん / ぶどうヨーグルト	米 / ぶどうヨーグルト	606	782	サケは白身魚ですが、ピンク色をしています。エビやカニの仲間をたくさん食べているからです。エビやカニは「アスタキサンチン」という赤い成分を持っていて、これがサケの体の中にたまって、ピンク色になります。
	サケの塩焼き	サケの塩焼き	37.5	43.9	
	なっとう和え	なっとう 小松菜 きゅうり キャベツ カツオ節 しょうゆ からし	16.4	18.5	
	とんじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく じゃがいも 豆ふ 油あげ	2.8	3.4	
9 木	ごはん	米	613	811	トマトの赤い色は「リコピン」という成分です。リコピンは病気に負けない強い体を作るはたらきがあります。生で食べるよりも今日のソースのように油で炒めたほうが体により吸収されやすくなります。
	とり肉のトマトソースがけ	とり肉 塩 こしょう 酒 トマト 玉ねぎ にんにく さとう コンソメ 油	24.2	29.7	
	ポテトサラダ	ハム じゃがいも にんじん きゅうり コーン マヨネーズ 塩 こしょう	24.1	28.3	
	たまごスープ	たまご ベーコン 玉ねぎ にんじん 葉大根 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう かたくりこ	2.2	2.8	
10 金	ハヤシライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油	650	862	すいかは中身のほとんどが水分です。しかし、ただの水ではありません。汗をかいたときに体から抜けてしまう「ミネラル」や、元気になるための「糖分」も含まれています。
	ひじきサラダ	ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご	20.9	26.3	
	すいか	キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング	19.4	23.3	
		すいか	2.6	3.4	
13 月	肉そぼろどん	米 ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 ごま油 酒 さとう みそ	624	867	じゃがいもにはビタミンCが多いです。しかも、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため熱に強く、今日のようにみそ汁に入っているも壊れることなく体に取り入れることができます。
	じゃがいもとわかめのみそしる	しょうゆ みりん ごま キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 葉大根 ドレッシング	34.6	44.3	
	ヨーグルト	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	16.6	20.8	
		ヨーグルト	2.3	2.9	
14 火	ごはん	米	720	898	アジの旬は5月から7月の初夏です。この時期は脂がのって身が引き締まり、とても美味しくなります。縄文時代から食べられていた歴史ある魚で、干物にして朝廷にも献上されていたそうです。
	アジフライ	アジフライ 油 ソース	37.7	44.5	
	のりサラダ	のり キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油 ごま	30.6	32.9	
	とりだんごじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ とり肉 大根 にんじん えのきたけ 豆ふ 葉大根	2.0	2.3	
15 水	ごはん / ばんかん	米 / ばんかん	576	783	デミグラスソースはフランス語です。デミは「半分」、グラスは「煮詰める」という意味があります。半分の量になるまで煮詰めたソースをいいます。野菜や果物のうまみが詰まっています。
	オムレツデミグラスソース	オムレツ 玉ねぎ トマト にんにく マッシュルーム 大豆バター いちじく デミグラスソース ワイン ソース しょうゆ さとう 塩	20.6	26.3	
	チーズサラダ	チーズ キャベツ 菜花 パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング	19.2	23.7	
	コンソメスープ	ウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	2.1	2.8	
16 木	ごはん	米	587	778	しょうがは「薬味」として使われています。200種類以上の香りの成分を持っていて、それぞれが体の中で良いはたらきをします。例えば、肉や魚の嫌な臭いを消したり、細菌が増えるのをおさえたりします。
	イカのなんばんあげ	イカ 酒 しょうゆ にんにく しょうが かたくりこ 米こ 油 長ねぎ さとう 酢 ごま油	28.6	35.0	
	ピーマンの細切りいため	ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ 油 しょうゆ かき油 かたくりこ ごま油	17.7	20.2	
	わかめスープ	とり肉 えのきたけ 玉ねぎ にんじん にら コーン わかめ ごま油 酒 がらスープ 塩 こしょう	2.8	3.5	
17 金	ごはん / もものゼリー	米 / もものゼリー	691	887	市内でとれたとうもろこしです。とうもろこしは昼の間に太陽の光を浴びて、栄養を作り、夜の間にそれを糖分に変えて蓄えます。農家のみなさんは一番甘味が詰まっている朝早くに収穫をしています。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし	29.3	36.0	
	ゆでとうもろこし	とうもろこし	18.3	21.3	
	ピリからみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ キムチ にら 豆ふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	2.2	2.8	
21 火	ごはん	米	613	813	ひじきの炒り煮には「こんにゃく」が入っています。こんにゃくはとうもろこしから作られていますか？ 作り方が難しいこんにゃくは、昔は貴族やお坊さんしか食べられませんでした。
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくりこ 米こ 油	31.7	39.0	
	ひじきのいりに	ぶた肉 さつまあげ ひじき にんじん こんにゃく えだ豆 さとう しょうゆ だし 酒 油	20.1	23.0	
	なめこじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 豆ふ 油あげ 大根 なめこ 葉大根	2.1	2.9	
22 水	五色ごはん / はちみつレモンゼリー	五色ごはん / はちみつレモンゼリー	656	853	玉ねぎは、大昔のエジプトでピラミッドを作っている人たちに給料として配られたという記録があります。エネルギーを生み出すときに必要なビタミンB1のはたらきを助ける「アリシン」が多いからです。
	あつ焼きたまご	あつ焼きたまご	25.0	31.3	
	小松菜とツナの和え物	ツナ レモン 小松菜 キャベツ きゅうり さとう しょうゆ	16.7	19.5	
	じゃが玉みそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ じゃがいも 玉ねぎ 葉大根 油あげ	2.7	3.4	
23 木	夏野菜カレー	米 ぶた肉 玉ねぎ にんじん トマト いんげん なす かぼちゃ スズキニ ヤングコーン コーン	631	849	野菜にはビタミンや無機質、食物繊維など体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦手な人もいと思いますが、調理方法を変えると味わいが変わります。「苦手だから食べない」はもったいないですよ。
	福神づけ	えだ豆 パプリカ にんにく しょうが チャツネ ルウ 油 カレーコ ローレル コンソメ ワイン ソース	18.7	23.0	
	フルーツポンチ	福神づけ	15.9	18.6	
		ゼリー みかん パイン もも ナタデココ ワイン レモン さとう	2.7	3.5	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギーkcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩相当量g《2未満・2.5未満》

※給食費7月分の振替は、7月31日(金)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(中学校6000円)

なつ やす き

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

！

以下のことを心がけ、健康に気をつけて “すてきな夏休みに”してください！

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	て きど(適度)に運動しよう	き そく(規則)正しい生活を心がけよう	な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう	な がら食べはやめよう
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう	や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	す す(進)んでお手伝いをしよう	み んなが一緒に食べる機会をつくろう	に ゅう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう