

# 7月分予定献立表

| 水                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              | 金                                                                                                                                                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <p>7月使用予定の<br/>市内産・県内産野菜</p> <p>人参、キャベツ、小松菜、<br/>ズッキーニ、トマト、冬瓜、<br/>ふわとろ長なす、玉ねぎ、<br/>ねごろ大唐、きゅうり</p> <p>給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで、地産地消を進めています。</p>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>岩出市の食材が使われて<br/>いる日は、<b>そうへいちゃん</b><br/>のイラストをのせ、食材名<br/>を太字にしています。</p>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
| 6                                                                                                                                                                                                                                 | 7                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9                                                                                                                                                                                            | 10                                                                                                                                                                                                                                                      | 11 |
| <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>たなはたしる</p> <p>○とりにく ☆ オクラ<br/>○とうふ ☆ えのきだけ<br/>○あぶらあげ □ ピーファン<br/>☆ たまねぎ しょうゆ<br/>☆ にんじん だしバック</p> <p>※ほしがたハンバーグ(てりやきソース)</p> <p>○※ハンバーグ しょうゆ<br/>☆ たまねぎ みりん<br/>□ さとう す<br/>□ かたくりこ</p> <p>625kcal</p> | <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>やきそば</p> <p>○やきそばめん ☆ たまねぎ<br/>○ふたにく ☆ にんじん<br/>○ちくわ さけ<br/>☆ キャベツ こしょう</p> <p>きりぼしだいこんとごぼうのサラダ</p> <p>○ツナ □ たまごなしマヨネーズ<br/>○ちりめんじゃこ しょうゆ<br/>☆ ごぼう しお<br/>☆ きゅうり こしょう<br/>☆ きりぼしだいこん</p> <p>658kcal</p>                                 | <p>○※ジョア(ブルーベリー)</p> <p>タコライス</p> <p>□ごはん<br/>○とりにく<br/>○ふたにく<br/>○だいず<br/>☆ たまねぎ<br/>☆ にんじん<br/>☆ トマト<br/>☆ にんにく</p> <p>かたくりこ<br/>ケチャップ<br/>ウスターソース<br/>カレーこ<br/>チリパウダー<br/>しお<br/>こしょう</p> <p>わふうポテトサラダ</p> <p>○ツナ □ たまごなしマヨネーズ<br/>□ じゃがいも □ かつおぶし しょうゆ<br/>☆ きゅうり<br/>☆ とうもろこし</p> <p>625kcal</p> | <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>キムチに</p> <p>○ふたにく ☆ こんにやく<br/>○とうふ ○ みそ<br/>☆ はくさい □ ごまあぶら<br/>☆ はくさいキムチ □ さとう<br/>☆ たまねぎ さけ<br/>☆ もやし しょうゆ<br/>☆ にんにく ちゅうかだし</p> <p>○※ぎょうざ(2こ)</p> <p>627kcal</p> | <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ぐだくさんスープ</p> <p>○とりにく ☆ にんじん<br/>○ベーコン ☆ ブロッコリー<br/>□ じゃがいも こしょう<br/>☆ たまねぎ コンソメ</p> <p>しろみぎかなのラタトゥイソース</p> <p>○たら □ さとう<br/>☆ たまねぎ ケチャップ<br/>☆ にんじん トマトピューレー<br/>☆ ズッキーニ ウスターソース<br/>☆ パプリカ こしょう<br/>☆ トマト</p> <p>629kcal</p> |    |
| 13                                                                                                                                                                                                                                | 14                                                                                                                                                                                                                                                                | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 16                                                                                                                                                                                           | 17                                                                                                                                                                                                                                                      | 18 |
| <p>○牛乳</p> <p>いわでこカレーライス</p> <p>□ごはん ☆ にんじん<br/>○とりにく ☆ ねごろおおとう<br/>□ じゃがいも カレールウ<br/>☆ たまねぎ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>○ハム ☆ とうもろこし<br/>☆ キャベツ □ コールスロードレッシング<br/>☆ きゅうり</p> <p>なつやさいを<br/>たべよう!</p> <p>616kcal</p>                 | <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>○ベーコン ☆ だいこん<br/>□ じゃがいも ☆ にんじん<br/>□ マカロニ ☆ こまつな<br/>☆ キャベツ コンソメ<br/>☆ たまねぎ こしょう</p> <p>※オムレツ(ビーンズソース)</p> <p>○※オムレツ ☆ トマト<br/>○とりにく □ しろいげんまめ<br/>○ふたにく □ ケチャップ<br/>○だいず トマトピューレー<br/>☆ たまねぎ カレーこ</p> <p>585kcal</p> | <p>○※ジョア(いちご)</p> <p>※げんりょうゆかりごはん</p> <p>ひやしうどん きざみとキャベツのばいにくあえ</p> <p>□うどん ☆ うめ<br/>○とりにく □ さとう<br/>☆ キャベツ しょうゆ<br/>☆ きゅうり す</p> <p>○※しゅうまい(2こ)</p> <p>※めんつゆ(クラス2ほん)</p> <p>668kcal</p>                                                                                                              | <p>給食はありません</p> <p>牛乳を飲もう!</p> <p>627kcal</p>                                                                                                                                                | <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>タンタンスープ</p> <p>○とりにく ☆ しょうが<br/>○とうふ ○ とうにゅう<br/>☆ たまねぎ ○ みそ<br/>☆ にんじん □ ごま<br/>☆ ねぎ □ ごまあぶら<br/>☆ もやし トウバンジャン<br/>☆ とうもろこし しょうゆ<br/>☆ えのきだけ ちゅうかだし<br/>☆ にんにく</p> <p>○※はるまき</p> <p>608kcal</p>                               |    |



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物を飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みがはじまりますが、学校があるときと同じように早寝早起きを心がけ、バランスのよい食事をしっかりとるようにして、元気いっぱいの楽しい毎日を送ってほしいと思います。

### 夏を元気に過ごすには

#### ●朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

塾など夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



#### ●早寝・早起きをし、日中は体を動かす

夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



#### ●主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



#### ●冷たい物のとり過ぎに気を付ける

おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



#### ●こまめな水分補給を心がける

汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。



夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物

| ビタミンB1         | ビタミンC       |
|----------------|-------------|
| 豚肉、玄米、胚芽米、大豆など | 野菜、果物、いも類など |

□・・・き(ねつやちからのもとになる)

○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる)

☆・・・みどり(からだのちょうしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

令和8年度

## 7 月分アレルギー表

山

岩出市学校給食共同調理場

| 日  | 曜 | 献立名                                                     |                                                                                                                           |
|----|---|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 水 | ごはん<br>冬瓜のみそ汁<br>チキンカツ                                  | 牛乳<br>冬瓜のみそ汁{豚 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)}<br>チキンカツ(小麦 卵 乳 大豆 鶏)                                                           |
| 2  | 木 | ごはん<br>豚肉と厚揚げのみそ煮<br>さばのごまだれかけ                          | ジョア(乳)<br>豚肉と厚揚げのみそ煮{豚 厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 小麦)}<br>さばのごまだれかけ{さば ごま 調味料(小麦 大豆)}                                                 |
| 3  | 金 | パン<br>トマトビーンズ<br>コーンサラダ                                 | パン(小麦)<br>トマトビーンズ{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}<br>コーンサラダ{鶏 調味料(小麦 大豆)}                                                            |
| 6  | 月 | ごはん<br>セタ汁<br>星形ハンバーグ(照り焼きソース)                          | 牛乳<br>セタ汁{鶏 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)}<br>星形ハンバーグ(照り焼きソース){星形ハンバーグ(鶏 豚 大豆) 調味料(大豆 小麦)}                                 |
| 7  | 火 | パン<br>焼きそば<br>切干し大根とごぼうのサラダ                             | 牛乳<br>パン(小麦)<br>焼きそば{焼きそば麺(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚}<br>切干し大根とごぼうのサラダ{調味料(大豆 小麦)}                                              |
| 8  | 水 | タコライス<br>和風ポテトサラダ                                       | ジョア(ブルーベリー)<br>タコライス{鶏 豚 大豆} ジョア(乳)<br>和風ポテトサラダ{調味料(小麦 大豆)}                                                               |
| 9  | 木 | ごはん<br>キムチ煮<br>ぎょうざ(2個)                                 | 牛乳<br>キムチ煮{豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)}<br>ぎょうざ(2個){豚 鶏 小麦 大豆}                                                               |
| 10 | 金 | パン<br>具だくさんスープ<br>白身魚のラトウユソース                           | 牛乳<br>パン(小麦)<br>具だくさんスープ{鶏 ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}<br>白身魚のラトウユソース(無)                                               |
| 13 | 月 | 岩出っ子カレーライス<br>コールスローサラダ                                 | 牛乳<br>岩出っ子カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)}<br>コールスローサラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)}                                                          |
| 14 | 火 | パン<br>ABCマカロニスープ<br>オムレツ(ビーンズソース)                       | 牛乳<br>パン(小麦)<br>ABCマカロニスープ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}<br>オムレツ(ビーンズソース){オムレツ(卵 小麦 大豆) 鶏 豚 大豆}                 |
| 15 | 水 | 減量ゆかりごはん<br>冷やしうどん ささみとキャベツの梅肉和え<br>しゅうまい(2個) めんつゆクラス2本 | ジョア(いちご)<br>減量ゆかりごはん(無) ジョア(乳)<br>冷やしうどん ささみとキャベツの梅肉和え{うどん(小麦) 鶏 調味料(小麦 大豆)}<br>しゅうまい(鶏 小麦 大豆 豚 えび かに 卵 ゼラチン) めんつゆ(小麦 大豆) |
| 17 | 金 | パン<br>タンタンスープ<br>春巻                                     | 牛乳<br>パン(小麦)<br>タンタンスープ{鶏 豆腐(大豆) ごま 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)}<br>春巻(えび 小麦 乳 ごま 大豆 鶏 豚)                                      |

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

えび カシューナッツ かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ  
 キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン  
 \*牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

\* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

\*コンタミネーション(原材料としては使用されていないけれども、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

\*一部 商品名を載せています。

## 7月の献立より

### \*\*\*【行事食】\*\*\*

#### たなばたこんだて 七夕献立

「ごはん、七夕汁、星形ハンバーグ（照り焼きソース）」  
七夕汁は、天の川をイメージしたすまし汁です。ピーマン、オクラなどを  
使って、天の川を表現しています。

\*\*\*\*\*

#### <コーンサラダ>

岩出市で育てられたとうもろこしを、収穫したその日に学校へ届けてもらいます。  
児童に皮むきをお願い、翌日給食センターで粒取りをして調理します。

#### <タコライス>

タコス（メキシコ料理）の具をごはんにかけた沖縄料理です。豚ひき肉と、トマトなどの  
野菜と一緒に炒め、ケチャップ、ソース、カレー粉などで味付けします。



### なつやさい 夏野菜レンジャー参上

なつやさい  
夏野菜をたくさん食べて  
暑さに負けず元気にすごしましょう！

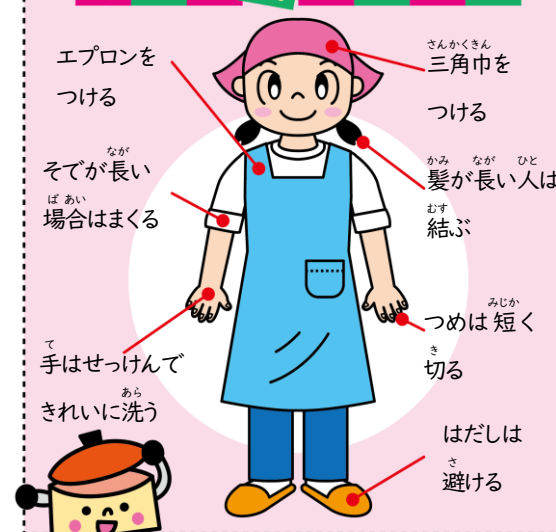


## 料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。お家のひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気を付けないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



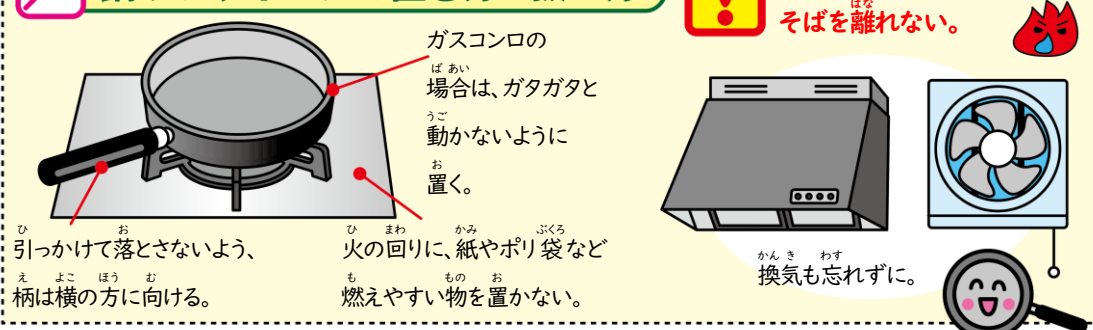
### 身じたくを整える



### 包丁の持ち方・使い方



### 鍋やフライパンの置き方・扱い方



### 食中毒を防ぐために気をつけること

