

7月 給食だより

令和8年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

7月の献立より

【行事食】

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し、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。

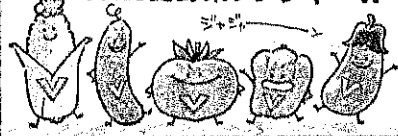


なつやさい 夏野菜レンジャー参上

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！

1

ボクたち夏野菜レンジャー!!



2



3



4

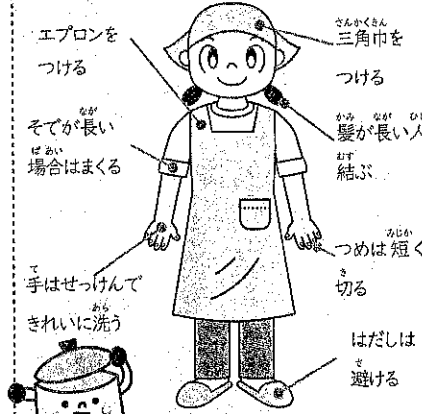


料理に挑戦してみませんか?

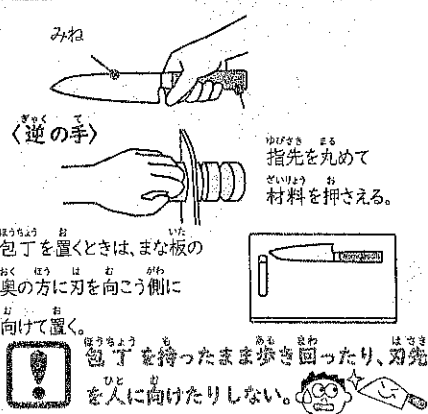
夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。お家のひとと相談して、食
事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか?料理をする際には、気を付けないと
危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



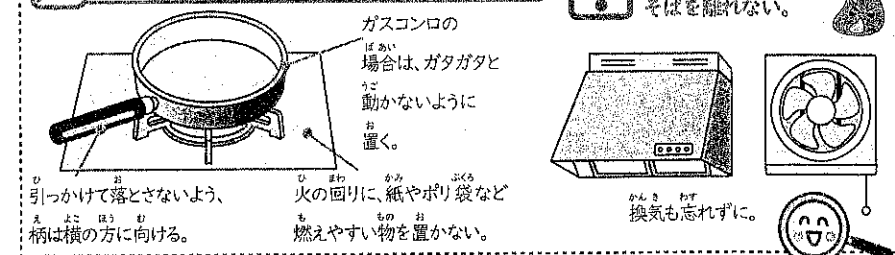
身じたくを整える



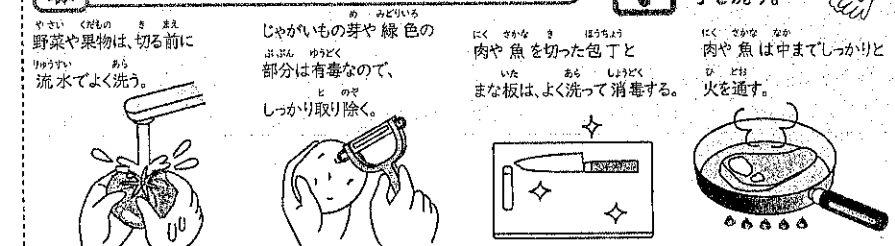
包丁の持ち方・使い方



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



7月使用予定の 市内産・県内産野菜 人参、キャベツ、小松菜、 ズッキーニ、トマト、冬瓜、 ふわとろ長なす、玉ねぎ、 ねごろ大根、きゅうり 岩出市では、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。		岩出市の食材が使われて いる日は、どうへいちゃん のイラストをのせ、食材名 を太字にしています。 さきして みてね	
月		火	
6		7	
○牛乳		○牛乳	
□ごはん		□パン	
たなばたじる		やきそば	
○とりこ ☆オクラ ○とうふ ☆えのきたけ ○あぶらあげ □ピーマン ★たまねぎ しょうゆ ★にんじん だしパック		□やきそばめん ☆たまねぎ ○ぶたにく ☆にんじん ○ちくわ さけ ★キャベツ こしょう	
※ほしがたハンバーグ(でりやきソース)		きりぼしだいこんとごぼうのサラダ	
○※ハンバーグ しょうゆ ★たまねぎ みりん □さとう す □かたくりこ		○ツナ □たまごなしマヨネーズ ○ちりめんじゃこ しょうゆ ★ごぼう しお ★きゅうり こしょう ★きりぼしだいこん	
625kcal		658kcal	
13		14	
○牛乳		○牛乳	
□ごはん		□パン	
いわでっこのカレーライス		ABCマカロニスープ	
○ごはん ☆にんじん ○とりこ ☆ねごろお豆腐 □じゃがいも カレールウ ★たまねぎ		○ベーコン ☆だいこん □じゃがいも ☆にんじん ○マカロニ ☆こまつな ★キャベツ コンソメ ★たまねぎ こしょう	
コールスローサラダ		※オムレツ(ビーンズソース)	
○ハム ☆とうもろこし ★キャベツ □コールスローレタス ★きゅうり		○※オムレツ ☆トマト ○とりこ □しろいんげんまめ ○ぶたにく ケチャップ ○だいず トマトピューレー ★たまねぎ カレー	
なつやさいを だべよう!		585kcal	
616kcal		668kcal	
1		2	
○牛乳		○※ジョア	
□ごはん		□ごはん	
とうがんとみそしる		ぶたにくとあつあげのみそに	
○ぶたにく ☆にんじん ○とうふ ☆ふわとろながなす ○あぶらあげ ○みそ ★とうがんとみそ ★こまつな		○ぶたにく ☆しいたけ ○あつあげ ☆こんにゃく ★たまねぎ □こめあぶら ★にんじん □さとう ★ごぼう ○みそ ★いんげん しょうゆ	
○※チキンカツ		さばのごまだれかけ	
641kcal		696kcal	
3		4	
○牛乳		○牛乳	
□パン		□ごはん	
トマトビーンズ		きんぎょ	
○ぶたにく ☆しめじ ○だいず ☆トマト □じゃがいも □さとう ★たまねぎ トマトピューレー ★にんじん ケチャップ ★ブロッコリー コンソメ ★ふわとろながなす		○とりにく ☆レモン ★キャベツ □こめあぶら ★とうもろこし しょうゆ ★にんじん	
コーンサラダ		※きょうざ(2こ)	
○とりにく ☆レモン ★キャベツ □こめあぶら ★とうもろこし しょうゆ ★にんじん		○ぶたにく ☆にんじん ○ベーコン ☆ブロッコリー □じゃがいも しょうゆ ★たまねぎ コンソメ	
586kcal		627kcal	
5		6	
○牛乳		○牛乳	
□ごはん		□ごはん	
タコライス		キムチに	
○ごはん ○とりにく ○ぶたにく ○だいず ★たまねぎ ★にんじん ★トマト ★にんにく		○かたくりこ ケチャップ ウスターソース カレー チリパウダー しお こしょう	
わふうポテトサラダ		○※きょうざ(2こ)	
○ツナ □たまごなしマヨネーズ □じゃがいも ○かつおぶし ★きゅうり しょうゆ ★とうもろこし		○ぶたにく ☆こんにゃく ○とうふ ○みそ ★はくさい □こめあぶら ★たまねぎ さけ ★ちやし しょうゆ ★にんにく ちゅうかだし	
625kcal		627kcal	
7		8	
○牛乳		○牛乳	
□パン		□ごはん	
ぐだくさんスープ		しるみさかなのラタトゥイソース	
○とりにく ☆にんじん ○ベーコン ☆ブロッコリー □じゃがいも しょうゆ ★たまねぎ コンソメ		○たら しょうゆ ★たまねぎ ケチャップ ★にんじん トマトピューレー ★ズッキーニ ウスターソース ★パプリカ しょうゆ ★トマト	
629kcal		629kcal	
9		10	
○牛乳		○牛乳	
□ごはん		□パン	
給食はありません		給食はありません	
牛乳を飲もう!		牛乳を飲もう!	
608kcal		608kcal	

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
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

塾などで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。



夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



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、いちご類など

令和8年度

7 月分アレルギー表

北上央

岩出市学校給食共同調理場

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