



がつ  
7月

# 学校給食献立表

令和8年度

中間市立小学校

| 日  | 曜 | こ ん だ て                                                                             | おもなしょくひん                      |                                    |                                                                                |                                                                | エネルギー<br>(kcal)                                              |     |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|
|    |   |                                                                                     | (あか)<br>からだをつくるものになる<br>しょくひん | (みどり)<br>からだのちょうしをとるものになる<br>しょくひん | (きいろ)<br>エネルギーのもとになる<br>しょくひん                                                  |                                                                |                                                              |     |
| 1  | 水 | ごはん<br>とりにくのあますに<br>やさいのごまあえ<br>かきたまじる                                              | とりにく<br>たまご                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ                      | にんじん<br>ねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>もやし<br>えのきたけ                                     | こめ<br>さとう<br>ごま<br>ねりごま<br>でんぶん                                | 582                                                          |     |
| 2  | 木 | しょくパン<br>チョコだいずクリーム<br>やきうどん<br>ごぼうとナッツのサラダ                                         | ぶたにく<br>かまぼこ<br>かつおぶし         | ぎゅうにゅう<br>ハム                       | にんじん<br>ねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし<br>ごぼう<br>きゅうり                               | パン<br>うどん<br>チョコだいずクリーム<br>アーモンド<br>ピーナッツ<br>あから<br>ノンエッグマヨネーズ | 620                                                          |     |
| 3  | 金 | ごはん<br>ホキのなんばんづけ<br>とりだんこのみそしる<br>なっとう                                              | ホキ<br>みそ<br>なっとう              | とりにく<br>ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>ピーマン<br>ねぎ                                                             | こめ<br>こむぎこ<br>あぶら<br>でんぶん<br>さとう                               | 667                                                          |     |
| 6  | 月 | ごはん<br>ジャージャンどうふ<br>ちゅうかサラダ                                                         | ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ<br>ハム      | ぎゅうにゅう                             | にんじん<br>にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>しろねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ<br>きゅうり<br>もやし            | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>でんぶん<br>ごまあぶら                              | 644                                                          |     |
| 7  | 火 | ちらしずし<br>たんばた<br>ちくわのいそべあげ<br>はるさめじる<br>たなばたゼリー                                     | とりにく<br>かまぼこ<br>どうふ           | ちくわ<br>ぎゅうにゅう<br>あおのり              | にんじん<br>いんげん<br>オクラ                                                            | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>はるさめ<br>ゼリー                | 632                                                          |     |
| 8  | 水 | むぎごはん<br>スタミナどんぶり<br>コーンとたまごのスープ                                                    | ぶたにく<br>たまご<br>ベーコン           | ぎゅうにゅう                             | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな                                                           | こめ<br>むぎ<br>あぶら<br>でんぶん                                        | 590                                                          |     |
| 9  | 木 | ミルクコッパン<br>なすとトマトのスパゲティ<br>ゴーヤのサラダ                                                  | ベーコン<br>ツナ<br>チーズ             | ぎゅうにゅう                             | ピーマン<br>にんじん<br>トマト                                                            | なす<br>たまねぎ<br>ゴーヤ<br>きゅうり<br>コーン                               | ミルクパン<br>オリーブオイル<br>スパゲティ<br>ノンエッグマヨネーズ                      | 567 |
| 10 | 金 | ごはん<br>ユーリンチー<br>きりほしだいこんのちゅうかサラダ<br>ぶたにくととうふのスープ                                   | とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ           | ハム<br>ぎゅうにゅう                       | にんじん<br>ねぎ<br>しろねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>きりほしだいこん<br>きゅうり<br>もやし<br>たまねぎ<br>えのきたけ | こめ<br>でんぶん<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら                              | 593                                                          |     |
| 13 | 月 | そぼろごはん<br>ひじきのサラダ<br>かぼちゃのみそしる<br>れいとうみかん                                           | とりにく<br>ハム<br>みそ              | たまご<br>ぎゅうにゅう                      | にんじん<br>かぼちゃ<br>ねぎ                                                             | しょうが<br>きゅうり<br>コーン<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>みかん                    | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                               | 630 |
| 14 | 火 | しょくパン<br>くらまめきなこクリーム<br>ジャーチャーめん<br>いためナムル                                          | ぶたにく<br>みそ                    | ぎゅうにゅう                             | ねぎ<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>もやし                                                    | たまねぎ<br>しょうが<br>しろねぎ<br>にんにく<br>もやし                            | パン<br>さとう<br>くらまめきなこクリーム<br>でんぶん<br>ごまあぶら<br>ちゅうかめん<br>ごま    | 560 |
| 15 | 水 | ターメリックライス<br>せかいのはてまでいってきゅうしょく<br>～インド～<br>バターチキンカレー<br>カチュンバル (インドふうサラダ)<br>レモンゼリー | とりにく<br>とうにゅう<br>とうにゅうのヨーグルト  | しろいんげんばめ<br>ひよこめ<br>ツナ             | ぎゅうにゅう                                                                         | にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>きゅうり<br>あかピーマン<br>キャベツ         | こめ<br>じゃがいも<br>マーガリン<br>さとう<br>ゼリー<br>オリーブオイル<br>こむぎこ<br>あぶら | 673 |

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。



7がつはインド

7月の「世界のはてまで行って給食」は、「インド」です。お楽しみに♪

## ○ターメリックライス

インドでよく使われる「ターメリック (秋ウコン)」というスパイスで黄色く色づけしたご飯です。

## ○バターチキンカレー

トマトやバター、生クリームなどを使った、辛さがひかえめのインドで代表的なカレーです。

給食では、バターと生クリームの代わりにマーガリンと豆乳を使います。

## ○カチュンバル (インド風サラダ)

きゅうりやトマト、玉ねぎなどの生野菜をスパイスで和えた、さっぱりとしたサラダです。

給食では、ひよこ豆、きゅうり、赤パプリカなどを、チリパウダーを使った手作りドレッシングで和えます。

## ○レモン (ゼリー)

インド料理によく使われる食材です。インドはレモンの生産量が世界一位です。

あつ  
暑さに負けない



なつ  
夏のすごし方

かた

|                                                                     |                                                                          |                                                                               |                                                                                |                                                             |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>ちょうしょく<br/>朝食をとろう</p> <p>ちょうしょく<br/>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p> | <p>はやね<br/>早寝や早起きをしよう</p> <p>なつやす<br/>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p> | <p>つめ<br/>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p> <p>つめ<br/>冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p> | <p>えいよう<br/>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>しゅしょく<br/>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p> | <p>こまめに水分補給をしよう</p> <p>すいぶん<br/>のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。</p> |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|