



令和8年 7月分 献立予定表 (13回)



太字は茨城県産使用を予定しています



坂東市立猿島学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂			
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		724 27.2 2.1	886 32.4 2.5	
		にらまんじゅう(1.2.2.2)	ぶた肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ しょうが とうもろこし にんにく	小麦粉 パン粉	油			
		マーボードウフ	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油			
		キャベツとえだまめのホットサラダ ●ドレッシング			にんじん	キャベツ えだまめ					
2	木	ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんスープ)	ぶた肉 いか さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	ソフトめん 油 ごま油	694 22.5 3.0	856 27.9 3.9		
		チヂミ(1.2.2.2)	卵		にら にんじん	たまねぎ	小麦粉 こめ粉 でんぷん			油	
		かぼちゃのホットサラダ ★マヨネーズ			かぼちゃ にんじん さやいんげん	とうもろこし				マヨネーズ	
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		669 26.1 2.2	811 29.6 2.6	
		さんまに	さんま			しょうが	砂糖				
		ロマネスコのホットサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	ロマネスコカリフラワー					
		とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油			
		※ソーダあじのかきごおり				りんご ライム	砂糖				
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		728 23.9 2.6	884 28.5 3.1	
		かにしゅうまい(1.2.2.2)	ぶた肉 ぎょ肉すりみ 卵 かに えび 大豆 とり肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん じゃがいも				
		チンジャオロース	ぶた肉		にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たけのこ	砂糖 でんぷん	ごま油			
		とうがんのカレースープ	ベーコン 大豆		赤パプリカ さやいんげん	たまねぎ キャベツ とうがん		油			
7	火	たなぼたこんだて ばんどうのめぐみ ~とうもろこし~									
		シュプールパン 牛乳		牛乳				パン		718 23.9 3.4	842 27.0 4.2
		ほしがたメンチカツ ★ソース	ぶた肉 大豆			たまねぎ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	油			
		むしとうもろこし	ここ猿島地区(さしまちく)でとれた、 あま~いとうもろこしです!			とうもろこし					
		ミネストローネ			にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	バター				
※あまのがわゼリー	ベーコン 大豆		にんじん トマト	りんご レモン うんしゅうみかん	砂糖						
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		657 26.9 2.5	808 31.5 3.0	
		あつやきたまご	卵 大豆				砂糖				
		とりじゃが	と牛肉		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油			
		あぶらあげとしめじのみそしる	油あげ とうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ しめじ					
9	木	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	と牛肉 なんと 油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ	ソフトめん 油	650 25.3 2.9	809 30.2 3.7		
		ホキのてんぷら	ホキ				小麦粉 でんぷん			油	
		れんこんのホットサラダ ●ドレッシング			にんじん ブロッコリー	れんこん				ごま	
10	金	にほんのあじめぐり ~おきなわけん~ おたのしみこんだて									
		タコライス、ごはんにタコミート・ポイルキャベツをのせてたべてね! のせられないキャベツは、ドレッシングをかけてたべよう!									
		タコライス 牛乳 (ごはん タコミート ポイルキャベツ ★ドレッシング)	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖	油	683 22.9 2.4	831 27.6 2.9	
		もずくのスープ		もずく	にんじん	しいたけ もやし ねぎ しょうが					
※シークワサータルト	豆乳 大豆			とうもろこし シークワサー	砂糖 こめ粉 でんぷん	油					

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
13	月	ごはん ※はっこう乳		はっこう乳				ごはん	564 24.3 2.0	702 27.9 2.5
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん 油			
		ブロッコリーのホットサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん					
		なすとほうれんそうのみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	なす ねぎ				
14	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン	588 20.6 2.8	715 24.1 3.5	
		にくだんご(2)	とりにく 大豆 ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ くわい ねぎ しょうが りんご	でんぷん 油 砂糖			
		キャベツとにんじんのホットサラダ ●ドレッシング			にんじん	キャベツ				
		かぼちゃのポターージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし	バター			
15	水	美味(おい)しおこんだて							615 27.5 3.2	746 31.2 3.7
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぷん			
		きりぼしだいこんいために	さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ	砂糖 油			
16	木	ジャージャーめん 牛乳 (ちゅうかめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし ねぎ	ちゅうかめん 油 でんぷん	706 23.7 2.6	871 29.7 3.2	
		はるまき	大豆 とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 春雨 油 砂糖 小麦粉 でんぷん			
		ごぼうのごまいため			にんじん	ごぼう えだまめ	ごま			
		なつやさいカレーライス 牛乳 (むぎごはん なつやさいカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト 赤パプリカ かぼちゃ	にんにく たまねぎ 黄パプリカ なす スッキーニ りんご	ごはん むぎ 油			
17	金	アンサンブルエッグ	卵 チーズ ベーコン	牛乳		たまねぎ	じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	801 24.0 3.1	980 28.3 3.8	
		カリフラワーとアスパラのホットサラダ ●ドレッシング			アスパラガス	カリフラワー				
		※アセロラゼリー				アセロラ	でんぷん			

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルゲンなど、使用食品のすべては記載しておりません。
食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

【7日(火) むしとうもろこし → 芯は各学校で処分をお願いいたします。】

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの
◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。
◎()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

日本の味めぐり

~沖縄県~



10日(金)は、沖縄県の郷土料理「タコライス」を提供します。

「タコライス」は、メキシコ料理である「タコス」と、「ライス(ごはん)」で「タコライス」の名前の通り、外国の料理だと思われていることが多いようです。しかし、「タコライス」はれっきとした沖縄の料理です。「タコライス」は沖縄県金武町にあった「パーラー千里」の店主が考えた料理で、「パーラー千里」で大好評だった「タコライス」は、その後「キングタコス」という名前でお店を広げ、沖縄県全体に広まっていったそうです。

減塩の日

(いばらき美味しおDay)



茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。

給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 はんげしょう 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

7/7 たなばた 七夕

Q. 七夕に食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 なっとうの日 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① タイヌ ② アズキ ③ ビーナッツ

7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ はんげしょう 半夏生=② うどんの日=② 七夕=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③ スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

