

7月 学校給食献立表

～旬の食材～
Cucumber
きゅうり



令和8年7月
石岡市立八郷学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)		
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品		調味料他		
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類			
児童	生徒									
1 (水)	ごはん					ごはん			675 28.3 2.0	854 35.9 2.6
	牛乳		牛乳							
	ポークシュウマイ(小2個 中3個)	ぶた肉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油	塩		
	チンジャオロース	ぶた肉		にんじん ピーマン	もやし たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープのもと		
	ワンタンスープ	とり肉		にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが	小麦粉		しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素		
	* マスカットゼリー				ぶどう	砂糖				
2 (木)	しおらーめん(ちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ しょうが	中華めん	ごま油	塩ラーメンスープの素 酒 チキンがらスープ スーパーストック 塩	643 23.3 3.3	801 29.0 4.2
	牛乳		牛乳							
	ゆうききゅうりのサラダ (しおちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり			(塩中華ドレッシング)		
	マーラーカオ	たまご	牛乳			黒砂糖 小麦粉	油	しょうゆ		
3 (金)	ごはん					ごはん			619 25.2 2.2	760 29.1 2.7
	牛乳		牛乳							
	モウカザメのレモンガーリックソースかけ	モウカザメ			しょうが にんにく レモン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ 酒 みりん		
	ゆうきやさいのうまに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 でん粉 こんにやく	油	酒 しょうゆ 和風だしの素		
	ゆうきたまねぎのみどしる	油あげ みそ とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ			煮干しだし		
6 (月)	むぎごはん					むぎ ごはん			626 25.6 2.8	809 32.7 3.7
	牛乳		牛乳							
	ほしのハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉 大豆			にんにく たまねぎ りんご	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩		
	ひじきのいために	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん		砂糖 こんにやく	油	しょうゆ 和風だし		
	ゆうきおくらのたなばたじる	とり肉 なた すけそうたら		にんじん オクラ	たまねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 酒 かつおだし		
7 (火)	コッペパン(くらめきなこクリーム)					コッペパン		(くらめきなこクリーム)	590 25.6 2.6	761 32.3 3.4
	牛乳		牛乳							
	チキンのトマトに	とり肉		にんじん トマト ブロックリー	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	ウスターソース 塩 こしょう ケチャップ コンソメ		
	ゆうきえだまめ				えだまめ			塩		
やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			しょうゆ スーパーストック 塩 こしょう			
8 (水)	ごはん					ごはん			630 24.3 2.2	777 28.9 2.7
	牛乳		牛乳							
	なすいりマーボーどうふ	ぶた肉 とうふ 大豆		にんじん	ねぎ なす にんにく しょうが ほししいたけ	砂糖 でん粉	ごま油 油	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 鶏だし 塩 酒		
	キャベツとわかめのごまあえ		わかめ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油	わかめご飯の素 塩		
	* ヨーグルト		ヨーグルト							
9 (木)	【地産地消】小幡小×生産者×JAやさと×石岡市学校給食センター連携事業								597 24.6 3.1	793 31.2 3.9
	ミルクパン		脱脂粉乳			コッペパン 砂糖	マーガリン			
	牛乳		牛乳							
	オムレツ(パックケチャップ)	たまご				砂糖	油	(パックケチャップ)		
	小幡小産じゃがいものソテー	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう		
アルファベットオニオンスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ		マカロニ		スーパーストック しょうゆ 塩 こしょう		
10 (金)	ごはん					ごはん			641 27.5 2.3	788 32.0 2.8
	牛乳		牛乳							
	* やさとなっとう	なっとう						(タレ からし)		
	ぶたにくとやさいのいためのもの	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ	こんにやく	ごま油	やわらかい生姜焼きを作るタレ 酒 みりん		
	ゆうきごまつなのみどしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん ごまつな	ぶなしめじ	さつまいも		煮干しだし		
13 (月)	ごはん					ごはん			604 23.7 2.2	788 31.2 2.8
	牛乳		牛乳							
	あじフライ(パックソース)	あじ				パン粉 小麦粉	油	(パックソース)		
	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油	塩		
	スタミナじる	ぶた肉 みそ あつあげ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ にんにく			かつおだし 一味唐辛子 酒		
14 (火)	コッペパン(チョコレートクリーム)					コッペパン		(チョコレートクリーム)	673 23.3 2.5	856 29.8 3.3
	牛乳		牛乳							
	チリコンカン	ぶた肉 大豆 ベーコン 赤インゲン豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	油	中濃ソース 赤ワイン 塩 スーパーストック こしょう チリパウダー		
	シーザーサラダ (クルトン パックシーザードレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし	(クルトン)		(パックシーザードレッシング)		
	* りんごゼリー				りんご	砂糖				

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)			
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品						
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類		児童	生徒		
15 (水)	むぎごはん	【スタディーメニュー】 小学4年 理科 ツルレイシ (ゴーヤ)				ごはん むぎ			646 28.6 2.6	785 32.9 3.1		
	牛乳		牛乳									
	とりにくのてりやき	とり肉		しょうが	砂糖		しょうゆ みりん 酒					
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉 たうふ たまご	かつおぶし	にんじん	にがうり しょうが		油 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう					
	もずくスープ	かまぼこ	もずく	にんじん	ねぎ えのきたけ		かつおだし しょうゆ 塩					
16 (木)	ひやしうどん (ひやしうどん 具 めんつゆ)	油あげ	わかめ		もやし きゅうり	うどん 砂糖	ごま	(めんつゆ) しょうゆ	642 17.0 3.2	853 21.4 4.4		
	牛乳		牛乳									
	やさいかきあげ			しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	塩				
	* プリン		牛乳 寒天			砂糖 でん粉		カラメルソース ゼラチン				
17 (金)	おたのしみこんだて								696 24.1 2.3	871 29.8 2.9		
	キーマカレーライス (ゆうきまいのごはん キーマカレー)	ぶた肉 大豆		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	バーモントカレーフレーク コータスカレーン コンソメ ケチャップ				
	牛乳		牛乳									
	ブロッコリーのサラダ			にんじん ブロッコリー	カリフラワー			(イタリアンドレッシング)				
	* ソーダシャーベット				りんご ライム	砂糖						
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。 *印は学校配送となります。 献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。									栄養基準値		650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5未満

<今月の石岡市の食材> 米、きゅうり、キャベツ、ねぎ、小松菜、なす、ピーマン、みそ、卵
<今月の石岡市の有機食材> 米、きゅうり、小松菜、にんじん、たまねぎ、枝豆、じゃがいも、オクラ

～スタディーメニュー・小学4年理科「植物のようす(ツルレイシ)」～

ツルレイシには、「雄花(おばな)」と「雌花(めばな)」とよばれる2つの種類の花があり、めばなの元のふくらんだところがさらに大きくなったものが実です。おばなには実できません。ツルレイシは、ゴーヤと呼ぶことも多いのですが、ゴーヤは沖縄の呼び名で、正式には「にがうり」や「ツルレイシ」という名前です。苦みが特徴の野菜ですが、給食センターでは、苦味が和らぐよう工夫して調理しています。

給食センターだより

梅雨の季節から、熱中症や夏バテが心配な時節になってきました。今年から、気温が40℃以上の「酷暑日」が設定されました。熱中症予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



水分補給は 何を飲む？

夏も牛乳を飲もう！

「運動＋牛乳」で
熱中症に強い体を作ろう！

運動後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を飲むと、血液量が増加し、熱中症リスクを効果的に下げることができます。筋肉をつけるためにも

運動後の牛乳がおすすめです。



「毎朝の牛乳」で
ぐんぐん大きくなろう！

朝ごはん牛乳を飲むと、カルシウムやたんぱく質がとれるので、体の成長を促します。さらに外で遊ぶことで、骨の成長を促し背を伸ばす助けとなります。



※食物アレルギーや乳糖不耐症で牛乳が飲めない人は、小魚や海藻類、大豆製品、青菜などを積極的にとるのがおすすめです。

元気な1日は朝ごはんから！

朝は、脳のエネルギーが足りない状態です。朝ごはんを食べることで、エネルギーが補給されて集中力や記憶力がアップします。また、朝ごはんは寝ている間に低下した体温を上昇させ、胃や腸を刺激して排便を促す働きもあります。朝ごはんをきちんと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

おすすめの朝ごはん！

夏が旬の食べものを使って、彩りよくおいしい朝ごはんを作って食べてみませんか？簡単なので、お子様でも料理にチャレンジできます。

刻みオクラ
＋
納豆かけごはん

ハムチーズ
トースト

じゃがいも入り
具だくさん
オムレツ

トマト(またはキュウリ)
＋
塩昆布
＋
ごま油の和え物

夏のくだもの
(または季節の
フルーツジャム)
＋
ヨーグルト

次回の給食は、9月1日(火)から始まります。