



学校給食献立表

～旬の食材～
Watermelon
すいか



令和8年7月
石岡市立石岡学校給食センター
Aブロック 石岡小・府中小・東小・南小

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) 児童
		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		
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ＊なっとう もやしとピーマンのごまあえ なまあげのカレーに	納豆	牛乳			ごはん		たれ からし しょうゆ みりん しょうゆ 酒 カレー粉 和風だし	631 26.5 1.5
2 (木)	ゆうきまいのごはん ぎゅうにゅう あじフライ(ソース) ゆうきニンじんしりしり なすのみそしる	あじ まぐろ油づけ 鶏卵 みそ	牛乳	ニンじん さやいんげん 小松菜	もやし たまねぎ しょうが 干しいたけ なす たまねぎ えのきたけ	ごはん パン粉 小麦粉 しらたき	油 油 油	(ソース) しょうゆ みりん 酒 和風だし	623 22.5 2.1
3 (金)	しおラーメン(ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ゆうききゅうりのナムル ミルクドーナツ	ぶた肉 なんと 鶏卵	牛乳	ニンじん	キャベツ 干しいたけ ねぎ	中華めん でんぶん 小麦粉 さとう	ごま油 油	塩ラーメンの素 鶏だし 塩	617 21.5 3.1
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おほしさまハンバーグ ひじきのいりに たなばたじる	とり肉 ぶた肉 ちくわ とり肉 たら なんと	牛乳		にんにく たまねぎ りんご えだまめ たまねぎ	ごはん さとう 油 さとう 油 でんぶん		酢 しょうゆ 塩 しょうゆ 和風だし 和風だし しょうゆ 塩	593 21.6 2.2
7 (火)	コッペパン(くろまめきなこクリーム) ぎゅうにゅう オムレツ ラタトゥイユ アルファベットオニオンスープ	鶏卵 ウインナー ベーコン	牛乳	ニンじん トマト ピーマン 小松菜 バセリ	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく たまねぎ	パン (黒豆きなこクリーム) さとう オリーブ油 マカロニ		トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう スープストック しょうゆ 塩 こしょう	594 23.2 2.8
8 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう にくだんご(児:2こ、職:3こ) ゆうきおくらのこうみだれサラダ スタミナじる	とり肉 ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳	オクラ バセリ ニンじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが もやし	麦 ごはん パン粉 さとう さとう 小麦粉		しょうゆ しょうゆ 酢 和風だし	596 21.0 1.8
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき ゆうきじゃがいものうまに かきたまじる	ほっけ ぶた肉 鶏卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	ニンじん 小松菜 ニンじん	たまねぎ グリンピース 干しいたけ	ごはん 油 油 でんぶん		塩 和風だし しょうゆ しょうゆ 塩 和風だし	603 27.5 2.1
10 (金)	コッペパン(チョコレートクリーム) ぎゅうにゅう チキンのトマトにこみ シーザーサラダ (シーザードレッシング)(クルトン)	とり肉	牛乳	トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン (チョコレートクリーム) じゃがいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック トマトケチャップ 赤ワイン チリパウダー (ドレッシング)	633 25.6 2.0
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ローストチキン おばたしょうのこふきいも キムチのみそしる	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	バセリ ニンじん	キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ キムチ	ごはん 油 じゃがいも ごま油		しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 和風だし	638 26.2 2.4
14 (火)	くろパン ぎゅうにゅう ペンのトマトソース ゆうきえだまめ ＊ぶどうゼリー	ぶた肉 大豆	牛乳	トマト	たまねぎ セロリ にんにく えだまめ ぶどう	パン 黒糖 マカロニ さとう	油	トマトケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 塩	633 23.6 2.2
15 (水)	キーマカレーライス(ごはん キーマカレー) ぎゅうにゅう バジルソテー ＊ソーダシャーベット	ぶた肉 大豆 牛乳	脱脂粉乳	ニンじん トマト ピーマン 赤パプリカ ブロッコリー ニンじん バジル	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし りんご	ごはん 油 マカロニ さとう	油 オリーブ油	しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ スープストック カレー粉 カレールウ バジルソース 塩 こしょう	643 21.4 2.2
16 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう モウカザメのレモンガーリックソース ゴーヤチャンプルー もずくスープ	モウカザメ ハム 豆腐 鶏卵 かつお節 ぶた肉 もずく	牛乳	ニンじん 小松菜	にんにく しょうが レモン にがうり ねぎ しょうが	さとう 油 ごま油 油 ごま油	油 オリーブ油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩 こしょう 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	610 29.2 1.8

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal)
		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			たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		食塩(g)
		肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 ・砂糖	油脂類		児 童
17 (金)	ひやしきつねうどん (ひやしソフトめん ぐ つゆ)	油揚げ	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	ソフトめん さとう	ごま	しょうゆ みりん 和風だし めんつゆ	594 19.1 3.0
	ぎゅうにゅう	くは めんどいっしょに たべましょ		牛乳					
	かきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
※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。									650
* 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。									26.8
<今月の石岡市の食材> 米、みそ、小松菜、ねぎ、キャベツ、ピーマン、なす、じゃがいも									2.0未満

～スタディメニュー・小学4年理科「植物のようす(ツルレイシ)」～

ツルレイシやヘチマには、「おばな」と「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ところが実です。おばなには実はできません。また、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。

～小幡小のこふきいも【じゃがいも】～

今回の給食にはJAやさとの協力で、小幡小学校の子供たちと農家さんが育てたじゃがいもが登場します。石岡市では普段から地元の食材を使用していますが、小学生が関わったじゃがいもです。より身近に感じ、味わって食べてほしいと思います。

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？



普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は食塩も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。夏休みに入ると、牛乳を飲む機会が減ってしまいます。意識して牛乳を飲むようにしましょう。

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
具たくさん
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

夏休み明けの給食は、9月1日(火) から始まります。