



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
Bブロック 杉並小・石岡中・国府中・府中中

日 (曜)	献立名	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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		児童	生徒
		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			
1 (水)	しおラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		にんじん	キャベツ 干しいたけ ねぎ	中華めん でんぶん	ごま油	塩ラーメンの素		
	ぎゅうにゅう		牛乳						617	775
	ゆうききゅうりのナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	鶏だし 塩	21.5	27.1
	ミルクドーナツ	鶏卵	牛乳			小麦粉 さとう	油		3.1	3.9
2 (木)	ゆうきまいのごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ほっけのしおやき	ほっけ					油	塩	601	755
	ゆうきにんじんしりしり	まぐろ油づけ 鶏卵		にんじん さやいんげん		しらたき	油	しょうゆ みりん 酒	25.0	29.6
3 (金)	なすのみそしる	みそ		小松菜	なす たまねぎ えのきたけ		油	和風だし	2.6	3.1
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	* なっとう	納豆						たれ からし	631	781
6 (月)	もやしとピーマンのごまあえ			ピーマン	もやし		ごま	しょうゆ みりん	26.5	31.3
	なまあげのカレーに	生揚げ ぶた肉		にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが 干しいたけ	じゃがいも さとう でんぶん		しょうゆ 酒 カレー粉 和風だし	1.5	1.9
	コッペパン(くろまめきなこクリーム)					パン (黒豆きなこクリーム)				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
7 (火)	オムレツ	鶏卵				さとう			594	759
	ラタトゥイユ	ウインナー		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく		オリーブ油	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	23.2	28.9
	アルファベットオニオンスープ	ベーコン		にんじん 小松菜 バセリ	たまねぎ	マカロニ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	2.8	3.7
	ごはん					ごはん				
8 (水)	ぎゅうにゅう		牛乳							
	おほしさまハンバーグ	とり肉 ぶた肉			にんにく たまねぎ りんご	さとう	油	酢 しょうゆ 塩	593	764
	ひじきのいりに	ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油	しょうゆ 和風だし	21.6	27.6
	たなばたじる	とり肉 たら なんと		にんじん 小松菜	たまねぎ	でんぶん		和風だし しょうゆ 塩	2.2	2.9
9 (木)	コッペパン(チョコレートクリーム)					パン (チョコレートクリーム)				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チキンのトマトにこみ	とり肉		トマト	たまねぎ とうもろこし	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	633	851
	シーザーサラダ (シーザードレッシング)(クルトン)			にんじん	キャベツ きゅうり	(パン)		(ドレッシング)	25.6	33.2
10 (金)	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あじフライ(ソース)	あじ				パン粉 小麦粉	油	(ソース)	651	842
	ゆうきじゃがいものうまに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく さとう	油	和風だし しょうゆ	26.1	33.3
13 (月)	かきたまじる	鶏卵 豆腐 かまぼこ		小松菜 にんじん	干しいたけ	でんぶん		しょうゆ 塩 和風だし	1.9	2.4
	むぎごはん					麦 ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にくだんご(児:2こ、生・職:3こ)	とり肉			たまねぎ	パン粉 さとう		しょうゆ	596	772
14 (火)	ゆうきおくらのこうみだれサラダ			オクラ バセリ	キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ 酢	21.0	26.2
	スタミナじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん 小松菜	もやし			和風だし	1.8	2.3
	くろパン					パン 黒糖				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
15 (水)	ペンネのトマトソース	ぶた肉 大豆		トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	油	トマトケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	633	842
	ゆうきえだまめ				えだまめ			塩	23.6	31.0
	* ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			2.2	3.1
	ごはん					ごはん				
16 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ローストチキン	とり肉					油	しょうゆ みりん 酒	638	768
	おばたしょうのこふきいも			パセリ		じゃがいも		塩 こしょう	26.2	29.0
	キムチのみそしる	ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ キムチ		ごま油	和風だし	2.4	2.8
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		
	ぎゅうにゅう		牛乳						594	828
	かきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		19.1	24.4
	むぎごはん					麦 ごはん			3.0	4.0
18 (土)	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いわしのトマトに	いわし		トマト		さとう		塩	610	770
	ゴーヤチャンプルー	ハム 豆腐 鶏卵 かつお節		にんじん	にがうり		ごま油 油	和風だし 塩 こしょう	29.2	32.9
	もずくスープ	ぶた肉 もずく		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが		ごま油	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	1.8	1.9

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			児童	生徒
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		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			
17 (金)	キーマカレーライス(ごはん キーマカレー)	ぶた肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん トマト ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん	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	643 21.4 2.2	809 26.3 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	バジルソテー			ブロッコリー にんじん バジル	とうもろこし	マカロニ	オリーブ油	バジルソース 塩 こしょう		
	*ソーダシャーベット				りんご	さとう				

※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。

<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
<今月の石岡市の有機農産物> きゅうり、小松菜、にんじん、たまねぎ、オクラ、じゃがいも、枝豆



～スタディー・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季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。