令和8年 7月分

小学校給食献立予定表

No.511
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

7月の行事&記念日 3択クイズ

夏の食べものにまつわるクイズです。給食にも出てくる食べものですね。

7/7 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

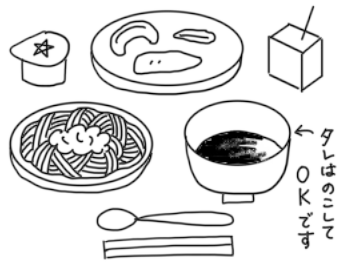
7/27 スイカの日

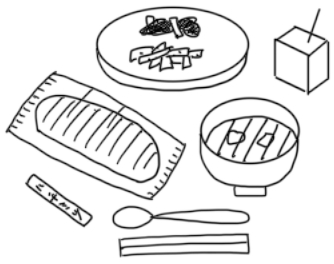
Q. スイカを漢字で書くと?

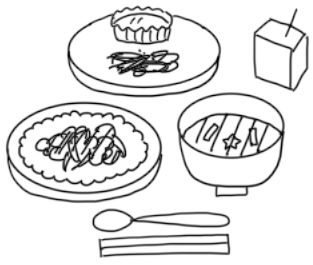
① 西瓜　② 南瓜　③ 冬瓜

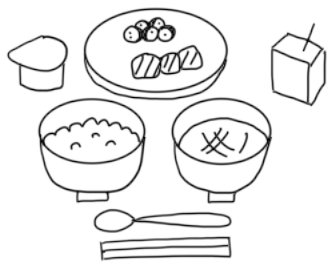
【こたえ】 七夕 ＝ ①小麦粉　　スイカ ＝ ①西瓜 （南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん）

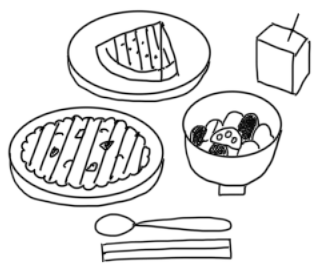
月	火	水	木	金
		1	2	3
		570 kcal / 28.2 g / 18.5 g	701 kcal / 22.1 g / 24.1 g	809 kcal / 22.2 g / 20.4 g
		ごはん　ぎゅうにゅう ひじきとじゃこのたまごやき もやしとあげのごまあえ なっぱのにびたし	こめこドライカレーライス あげじゃが ぶどうヨーグルト ぎゅうにゅう	コッペパン　ぎゅうにゅう ミートパイ パンプキンポタージュ キウイフルーツ
6	7	8	9	10
591 kcal / 26.2 g / 17.8 g	573 kcal / 27.3 g / 17.3 g	596 kcal / 26.7 g / 13.3 g	659 kcal / 35.0 g / 16.9 g	654 kcal / 19.4 g / 18.3 g
ひやしそうめん　ぎゅうにゅう ささみのてんぷら かぼちゃのてんぷら オクラのてんぷら たなばたデザート	コッペパン　はちみつ いかのスペインあげ ほうれんそうとハムのソテー ミネストラスープ　ぎゅうにゅう	ぶたにくときゅうりのしょうがどん こまつなのおかかあえ オクラとかぼちゃのみそしる ももゼリー　ぎゅうにゅう	ごはん　ぎゅうにゅう とりのからあげ ビリカラきゅうり ひやしそうめんじる　レモンゼリー	カレーピラフ わかめサラダ すいか ぎゅうにゅう
13	14			
674 kcal / 26.3 g / 26.4 g	626 kcal / 27.4 g / 16.6 g			
ごはん　ぎゅうにゅう さばのたつたあげ きりぼしだいこんのごまあえ もやしのみそしる　リンゴミニゼリー	コッペパン　はっこうにゅう シーフードグラタン キャベツとコーンのソテー にんじんポタージュ			

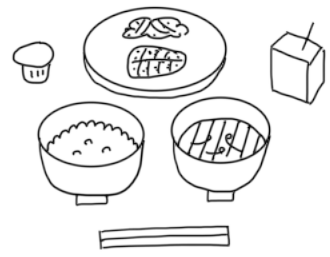












7/3 今年も登場！ ALTの先生に教えてもらって 大好評！ ニュージーランド料理献立

Meat pie

イギリス生まれの「ミートパイ」。ニュージーランドでは国民食とも呼ばれるくらい、とても人気。パイ生地にひき肉を入れて焼いたもので、丸型が多いそうですが、給食では三角型にしました。

Pumpkin soup

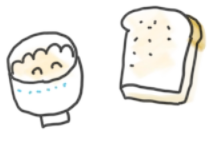
ニュージーランドでもよく食べるそうです。

Kiwi fruit

名前の由来は、ニュージーランドの国鳥「キウイ」に似ているからだそうです。

どんな 朝ごはんが いいのかな？ ひとつずつ、ステップアップでいいですよ♪

STEP ① 主食



ごはん、パン、めん

食欲ない人もまずはここから！
脳のエネルギー、糖質を補給

＋

STEP ② 主菜

肉、卵、魚、豆、乳

次は、体をつくるたんぱく質をプラス
卵焼きや納豆、ヨーグルトでもＯＫ！

＋

STEP ③ 副菜

野菜、フルーツ

さらに、ビタミン、食物繊維を
バランスが整って満足感も♪

かんたん 朝ごはんレシピ　給食センター ホームページを 見てみてね ♪

キムチ釜玉うどん

チョコマシュマロトースト

朝ごはんレシピ いろいろ

おしらせ　千早赤阪村公式

クックパッド

健康づくり、村の伝承料理や村の農産物を使ったレシピを紹介しています。
給食メニューも登場していきますよ！

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

令和8年 7月分

小学校使用食品表

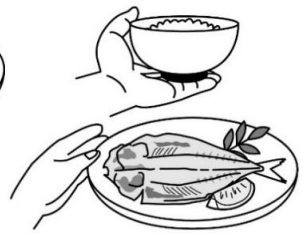
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月　火　水　木　金

知っていますか？ 食事のルール・マナー

食器の置き方

ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。



大きな器は手に持たず、手を器に添えて食べます。

1（水）

ごはん(M)　牛乳

ひじきとじゃこの卵焼き

鶏卵	55.0	赤
にんじん	15.0	緑
ちりめんじゃこ	3.0	赤
青ねぎ	3.0	緑
芽ひじき	2.0	赤
淡口しょうゆ	2.5	
酒	1.0	
砂糖	0.5	黄
ごま油	1.0	黄

もやしと揚げのごま和え

緑豆もやし	40.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
濃口しょうゆ	2.0	
みりん	2.0	
煮干しだし	0.1	
すりごま	1.0	黄
ごま油	0.5	黄

なっぱの煮びたし

魚すりみボール	15.0	赤
白菜	30.0	緑
小松菜	☆ 20.0	緑
にんじん	5.0	緑
けずり節	3.0	
だし昆布	0.3	
みりん	1.0	
淡口しょうゆ	5.0	
氷	30.0	

2（木）

ごはん(M)　牛乳

米粉ドライカレー

牛ひき肉	35.0	赤
玉ねぎ	★ 49.0	緑
にんじん	11.2	緑
ピーマン	7.0	緑
干ししいたけ	0.7	緑
土しょうが	0.6	緑
にんにく	★ 0.3	緑
冷凍グリーンピース	5.6	緑
干しぶどう	2.8	緑
カレー粉	1.3	
ターメリック	1.1	
ナツメグ	0.3	
クミン	0.1	
コリアンダー	0.1	
こしょう	0.1	
自然塩	0.8	
米粉	2.8	黄
トマトケチャップ	5.8	緑
赤ワイン	1.4	
濃厚ソース	0.7	
米白絞油	3.3	黄
とりがらスープ	7.0	赤

あげじゃが

じゃがいも	★ 80.0	黄
米白絞油	4.0	黄
自然塩	0.2	
あおさのり	0.2	赤

ぶどうヨーグルト

ブドウダイスゼリー	60.0	緑
加糖ヨーグルト	30.0	赤

3（金）

コッペパン　牛乳

ミートパイ

冷凍パイシート	25.0	黄
牛ひき肉	15.0	赤
豚ひき肉	15.0	赤
玉ねぎ	★ 15.0	緑
にんじん	5.0	緑
赤ワイン	2.0	
ウスターソース	3.0	
トマトケチャップ	3.0	緑
米白絞油	0.3	黄
小麦粉	0.5	黄
自然塩	0.3	
ナツメグ	0.1	
こしょう	0.1	

パンプキンポタージュ

かぼちゃ	50.0	緑
玉ねぎ	★ 30.0	緑
にんじん	10.0	緑
セロリ	5.0	緑
バセリ	0.5	緑
牛乳	40.0	赤
米粉ホワイトルウ	5.0	黄
米白絞油	0.5	黄
自然塩	0.7	
こしょう	0.1	
とんこつ	8.0	

キウイフルーツ
1/2個　緑

6（月）

ごはん(M)　牛乳

冷やしそうめん

素麺	50.0	黄
きゅうり	☆ 20.0	緑
干しわかめ	1.0	赤
氷	30.0	
錦糸卵	15.0	赤
にんじん	5.0	緑
米白絞油	0.3	黄
みりん	7.0	
濃口しょうゆ	7.0	
淡口しょうゆ	2.0	
けずり節	3.0	
だし昆布	0.3	
煮干しだし	1.0	

オクラの天ぷら

オクラ	10.0	緑
小麦粉	3.0	黄
でんぷん	1.0	黄
自然塩	0.1	
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	1.5	黄

ささみの天ぷら

鶏ささみ肉	25.0	赤
酒	2.0	
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	
小麦粉	6.5	黄
でんぷん	2.5	黄
ベーキングパウダー	0.2	
米白絞油	2.0	黄

かぼちゃの天ぷら

かぼちゃ	30.0	緑
小麦粉	8.0	黄
でんぷん	1.5	黄
自然塩	0.2	
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	3.0	黄

たなばたデザート
1個　緑

7（火）

コッペパン　牛乳

いかのスペイン揚げ

かのこいか	50.0	赤
じゃがいも	★ 60.0	黄
でんぷん	10.0	黄
カレー粉	0.3	
パプリカパウダー	0.2	
チリパウダー	0.1	
自然塩	0.1	
白ワイン	1.5	
米白絞油	4.0	黄

ほうれん草とハムのソテー

ほうれん草	☆ 30.0	緑
キャベツ	★ 10.0	緑
ボンレスハム	10.0	赤
米白絞油	0.5	黄
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	

ミネストラスープ

キャベツ	★ 20.0	緑
玉ねぎ	★ 20.0	緑
カットトマト	15.0	緑
にんじん	10.0	緑
セロリ	3.0	緑
バセリ	0.5	緑
とんこつ	10.0	
淡口しょうゆ	2.0	
自然塩	0.5	
砂糖	1.5	黄
オリーブ油	0.5	黄
こしょう	0.1	

はちみつ
1袋　黄

8（水）

ごはん(M)　牛乳

豚肉ときゅうりのしょうが丼

豚もも肉	40.0	赤
きゅうり	☆ 30.0	緑
土しょうが	1.5	緑
濃口しょうゆ	2.0	
淡口しょうゆ	2.0	
酒	1.0	
みりん	1.5	
砂糖	1.0	黄
米白絞油	2.0	黄
こしょう	0.1	

ももゼリー

黄桃缶詰	30.0	緑
砂糖	4.0	黄
アガー	3.5	緑
レモン果汁	1.0	緑

小松菜のおかか和え

小松菜	☆ 30.0	緑
白菜	25.0	緑
淡口しょうゆ	1.5	
みりん	1.5	
煮干しだし	0.1	
かつおぶし	0.4	赤

オクラとカボチャのみそ汁

かぼちゃ	30.0	緑
オクラ	10.0	緑
豆腐	15.0	赤
赤みそ	7.5	赤
白みそ	5.0	赤
けずり節	1.5	
だし昆布	0.3	
煮干しだし	0.1	

9（木）

ごはん(M)　牛乳

鶏のから揚げ

鶏もも肉	40.0	赤
鶏むね肉	40.0	赤
土しょうが	1.0	緑
にんにく	★ 0.2	緑
酒	2.0	
濃口しょうゆ	1.0	
自然塩	0.3	
でんぷん	6.0	黄
米白絞油	4.0	黄

ピリカラきゅうり

きゅうり	☆ 45.0	緑
白ごま	1.5	黄
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	0.8	黄
ごま油	0.3	黄
豆板醤	0.1	
自然塩	0.1	

冷やしそうめん汁

素麺	15.0	黄
にんじん	5.0	緑
みつば	3.0	緑
干ししいたけ	1.0	緑
けずり節	3.0	
煮干しだし	0.1	
淡口しょうゆ	5.0	
でんぷん	2.5	
みりん	2.5	
自然塩	0.5	
氷	30.0	

レモンゼリー
1個　緑

10（金）

牛乳

カレーピラフ

米	80.0	黄
豚ひき肉	20.0	赤
玉ねぎ	★ 30.0	緑
にんじん	20.0	緑
しめじ	10.0	緑
ホールコーン	10.0	緑
土しょうが	0.5	緑
にんにく	★ 0.5	緑
赤ワイン	5.0	
ウスターソース	5.0	
トマトケチャップ	2.0	緑
自然塩	1.5	
オリーブ油	2.0	黄
カレー粉	0.5	
ナツメグ	0.2	
ターメリック	0.2	

わかめサラダ

きゅうり	☆ 35.0	緑
れんこん	15.0	緑
にんじん	10.0	緑
干しわかめ	1.5	赤
玉ねぎ	★ 15.0	緑
菜種サラダ油	3.5	黄
レモン果汁	2.5	緑
砂糖	5.0	黄
淡口しょうゆ	6.0	
洋からし	0.1	

すいか
1/32個　緑

13（月）

ごはん(M)　牛乳

さばの竜田揚げ

さば	40.0	赤
でんぷん	6.0	黄
濃口しょうゆ	1.5	
酒	2.0	
土しょうが	1.0	緑
米白絞油	4.0	黄

切干大根のごま和え

切干大根	5.0	緑
きゅうり	☆ 20.0	緑
にんじん	3.0	緑
淡口しょうゆ	2.5	
みりん	2.5	
煮干しだし	0.1	
すりごま	1.0	黄

もやしのみそ汁

緑豆もやし	30.0	緑
青ねぎ	5.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
白みそ	8.0	赤
赤みそ	5.0	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.2	

リンゴミニゼリー
1個　緑

14（火）

コッペパン　はっ酵乳

シーフードグラタン

むきえび	20.0	赤
かのこいか	20.0	赤
じゃがいも	★ 35.0	黄
玉ねぎ	★ 35.0	緑
水煮マッシュルー	5.0	緑
にんにく	★ 0.3	緑
米白絞油	1.0	黄
牛乳	25.0	赤
米粉ホワイトルウ	8.0	黄
白ワイン	2.0	
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	
バセリ	0.5	緑
ナチュラルチーズ	5.0	赤
粉チーズ	3.0	赤
パン粉	1.0	黄

キャベツとコーンのソテー

キャベツ	★ 35.0	緑
ホールコーン	10.0	緑
米白絞油	1.0	黄
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	

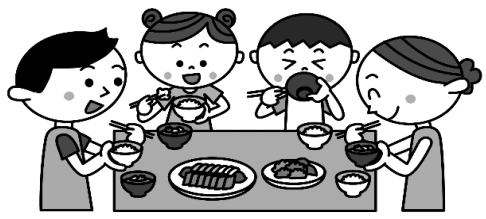
にんじんポタージュ

にんじん	30.0	緑
玉ねぎ	★ 30.0	緑
さつまいも	10.0	黄
セロリ	5.0	緑
バセリ	0.5	緑
牛乳	40.0	赤
米粉ホワイトルウ	8.0	黄
米白絞油	0.5	黄
自然塩	0.6	
こしょう	0.1	
とんこつ	8.0	

夏休みの食生活

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

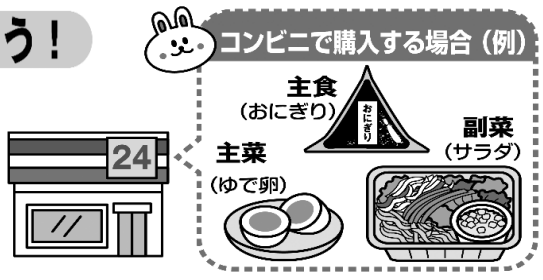


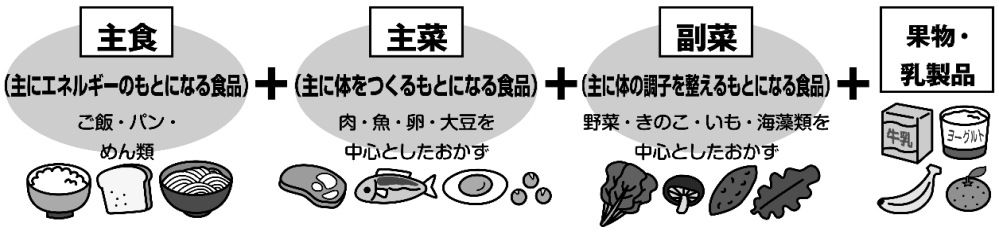
カルシウムをとろう！

カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせません。給食がない日は不足しがちになります。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



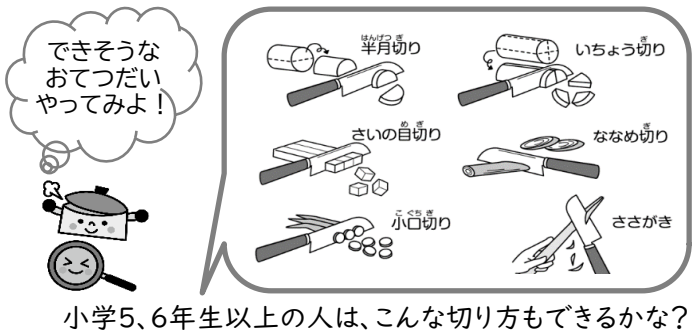


食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。



小学5、6年生以上の人は、こんな切り方もできるかな？

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる（炭水化物、脂肪）　赤：からだをつくる（たんぱく質、ミネラル）　緑：からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル、食物繊維）

★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。