

小P

令和8年度 7がつこんだてひょう

きゅうしょくもくひょう

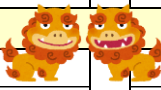
あつさに まけない からだをつくろう！

献立表を
見ることが
できます基山小学校
若基小学校

日・曜	献立名	牛乳	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
			あかの食べ物	きいろの食べ物	みどりの食べ物		
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		

半夏生（はんげしょう）は、いねがしっかりねをはるよう、たこをたべてほうさくをいのるひだよ。							
1 水	ごはん	○		こめ			555 kcal
	サバの塩焼き		さば			塩 酒	26.3 g
	きゅうりとタコの酢の物		わかめ まだこ	さんおんとう ごま	きゅうり もやし	薄口醤油 酢	341 mg
	小松菜のみそ汁		あつあげ みそ		たまねぎ こまつな にんじん えのきだけ	だしパック	1.9 g
2 木	コッペパン	○		コッペパン			581 kcal
	ポークビーンズ		ぶたにく ベーコン だいす ミックスビーンズ	じゃがいもさんおんとう あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん	キャップ 濃口醤油 ソリドール 塩 赤ワイン ガスアップ しょうが スープ	27.4 g
	マカロニサラダ		むしささみ	マカロニ ごま	キャベツ きゅうり にんじん	フレンチドレッシング	362 mg
							2.5 g
3 金	ごはん	○		こめ			614 kcal
	とりにく 鶏肉のレモン煮		とりにく	かたくりこ あぶらさんおんとう	レモンかじゅう パセリ	酒 濃口醤油	27.4 g
	チョレギサラダ		やきのり	ごまさんおんとう ごまあぶら	キャベツ にんじん にんにく きゅうり	濃口醤油 酢	296 mg
	かんこくふう 韓国風スープ		ぶたにく とうふ わかめ	ごまあぶら	にら もやし たまねぎ えのきだけ	ガスアップ しょうが 塩 薄口醤油 濃口醤油	1.5 g
6 月	むぎ麦ごはん	○		こめ むぎ			599 kcal
	タコライスの肉		ぶたにく きゅうりにく だいす	さんおんとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん	キャップ ガスアップ カレー粉 赤ワイン 塩	24.2 g
	タコライスの野菜				キャベツ だいこん きゅうり	塩	379 mg
	ポテトスープ		とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん こまつな	ガスアップ しょうが 塩 こしょう 白ワイン 薄口醤油	1.2 g
	ヨーグルト		ソファールヨーグルト				

七夕給食（たなばたきゅうしょく）は、おほしさまやあまのがわをイメージした、とくべつなメニューだよ。							
7 火	ごはん	○		こめ			587 kcal
	ほしがたコロッケ			ほしがたコロッケ あぶら		中濃ソース	20.8 g
	くきわかめのさんびら		くきわかめ ぶたにく	ごまあぶらさんおんとう	ごぼう にんじん こんにゃく さや いんげん	濃口醤油 酒 みりん	369 mg
	たなばた魚そうめん汁		うおそうめん とりにく		にんじん たまねぎ ほししいだけ オクラ	昆布 鰹節 薄口醤油 濃口醤油 塩	1.6 g
	たなばたゼリー			たなばたゼリー			

7がつ8にち は 「那覇（なは）の日」 おきなわのりょうりを たべてみよう。							
8 水	ごはん	○		こめ			597 kcal
	チキンガーリック焼き		とりにく	あぶら	にんにく	こしょう 酒 塩	28.3 g
	にんじんしりしり		まぐろあぶらづけ たまご	あぶら ごまさんおんとう	にんじん もやし	濃口醤油 酒	291 mg
	おきなわふうみそ汁 沖縄風味噌汁		ぶたにく もすく とうふ みそ		キャベツ はねぎ	鰹節 だしパック	1.8 g
9 木	黒糖パン	○		こくとうパン			670 kcal
	さく血うどん		ぶたにく いか かまぼこ	あげチャーメン かたくりこ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ もやし はねぎ きくらげ	がらすープ（ポーク&チキン） 塩 こしょう ガスアップ 薄口醤油 濃口醤油	24.3 g
	オレンジボンチ			アセロラジュレ	メロン すいか ミックスフルーツ ミカンジュース		298 mg
							1.9 g
10 金	ごはん	○		こめ			550 kcal
	イワシのトマト煮		イワシのトマトに				25.4 g
	三色和え		こうはくかまぼこ	ごまあぶら	もやし ビーマン	塩	280 mg
	とうふ 豆腐とほうれん草のすまし汁		とりにく とうふ		ほうれんそう えのきだけ にんじん たまねぎ	昆布 鰹節 塩 酒 薄口醤油 みりん	1.9 g

日・曜	献立名	牛乳 牛乳	ざいりょう ※変わることがあります			調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量
			あかの食べ物	きいろの食べ物	みどりの食べ物		
			おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		
13月	ごはん	○		こめ			562 kcal
	タンダーチキン		とりにく プレーンヨーグルト		にんにく しょうが	塩 ケチャップ カレー粉 濃口醤油	24.9 g
	のい塩ポテト		あおさ	じゃがいも		塩	260 mg
	野菜スープ		ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	ガラスープ だし コンソメ 薄口醤油	1.4 g
なつやさいを たべよう！「なす」							
14火	麦ごはん	○		こめ むぎ			609 kcal
	厚揚げ入り麻婆ナス		ぶたにく あつあげ あかみそ みそ	さんおんとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	なす にんじん たまねぎ はねぎ にんにく しょうが だけのこ ほししいたけ	オスターソース トウバン シャン 濃口醤油 ガラスープ かりん 酒	25.1 g
	きりぼしだいこん ちゅうかあ 切干大根の中華和え		まぐろあぶらづけ	さんおんとう ごまあぶら ごま	きゅうり もやし 切干しだいこん	酢 薄口醤油 濃口醤油	352 mg
	しょうまい		シュウマイ				1.8 g
なつやさいを たべよう！「かぼちゃ」							
15水	ごはん	○		こめ			578 kcal
	アジフライ		アジフライ	あぶら			22.4 g
	春巻の酢の物		ロースハム	りょくとうはるさめ さんおんとう ごま	キャベツ きゅうり しょうが	酢 薄口醤油	511 mg
	かぼちゃのみぞれ汁		とうふ あぶらあげ わかめ みそ		かぼちゃ たまねぎ はねぎ	だしパック	1.9 g
なつやさいを たべよう！「なす」「かぼちゃ」「トマト」「ピーマン」「きゅうり」「とうもろこし」							
16木	麦ごはん	○		こめ むぎ			634 kcal
	夏野菜カレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ なす かぼちゃ にんにく ピーマン 赤ピーマン トマト	7分粥 ソフトクリーム カレー粉 ケチャップ	24.2 g
	ビーンズサラダ		むしささみ だいず		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	イタリアンドレッシング	364 mg
	レモンゼリー			レモンゼリー			2.0 g

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 なつとう 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ

7月下旬 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