



7月献立表



日 曜	献立名 ※都合により献立を変更する	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 暑さに負けない じょうぶな体をつくろう  給食ひとくちメモ
		体をつくるものになる【あか】		体の調子を整えるものになる【みどり】		エネルギーのもとになる【きいろ】		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	児童	生徒	
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚 海そう	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも 砂糖	脂質 油脂・種実	650	830	
1 水	ごはん					こめ			674 854 23.8 29.2 20.7 24.1	世界に約500種類もいる「いか」の中には、18メートルにもなる大きな個体もいます。噛み応えのあるいかをよく噛んで食べると、脳の血のめぐりが良くなって頭がすっきりします。しっかり噛んで脳を活性化させましょう。 
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	いかメンチカツ(小袋ソース)	いか		にんじん	キャベツ	パンこ	あぶら			
2 木	ひじきのいり煮	あぶらあげ とりこ	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら		635 906 26.9 38.4 19.4 27.7	なすのきれいなむらさき色の皮には「ナスニン」という栄養素があり、目を疲れにくくしてくれたり、みんなの体を病気から守ってくれたりするはたらきがあります。お肉の旨みを吸ってトロトロになったなすは、ミートソースとの相性が抜群です！ 
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	あぶら			
	ミニココアカップパン					パン				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	なすのミートソーススパゲッティ	ぶたにく	チーズ	にんじん	なす たまねぎ えだまめ	スパゲッティ	あぶら			
3 金	(中)チキンナゲット(2こ)	とりこ				こむぎこ			24.6 29.0 18.9 21.3	今日はひんやり冷たい冷凍パンです。パイナップルには、疲れをとってくれたり、お腹の調子をよくしてくれたりするはたらきがあります。暑さで疲れやすい時期です。冷たい果物を食べて、午後元気にかんばりましょう。
	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	ドレッシング				
	ジョア(マスカット)		ジョア		マスカットかじゅう					
	ごはん					こめ				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
6 月	セルフビビンバの具	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	だいずもやし		あぶら ごま		673 806 18.6 21.4 19.0 20.8	★☆☆☆☆ 今日は一足先に、七夕の献立です。星型のコロッケ、そうめんを天の川に昇らせて、星のなるとを浮かべた天の川スープ、夜空をイメージした七夕ゼリーなどお量さまがいっぱいの献立にしました。明日の夜空に、天の川が見られるといいですね♪ ☆☆☆☆☆
	中華スープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし しいたけ		ごま油			
	冷凍パン				パイナップルかん					
	わかめごはん		わかめ			こめ				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
7 火	星のコロッケ(小袋ソース)	とりこ ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ	油		658 825 26.2 32.6 26.4 31.6	野菜や果物は90%以上が水分です。夏が旬の野菜や果物は、特に水分が豊富です。汗で流れ出てしまうミネラルやビタミンの補給に役立ちます。飲むだけでなく「食べる」水分補給も活用していきましょう。
	きゅうりともやしのサラダ			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油			
	天の川スープ	とりこ なると		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	はるさめ	油			
	七タゼリー				みかんかじゅう ぶどうかじゅう レモンかじゅう	さとう				
	バーガーパン					パン				
8 水	牛乳		ぎゅうにゅう						638 779 24.5 28.0 14.5 15.5	🍷 Q食 クイズ 🍷 豆腐1丁作るのに、大豆はどれくらい必要でしょうか。 ①35粒 ②350粒 ③3500粒 (答えは裏面下)
	照り焼きハンバーグ	とりこ ぶたにく みそ				てんぷん さとう				
	枝豆のマリネ				えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ドレッシング あぶら			
	パンブキンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ		バター			
	ごはん					こめ				
9 木	牛乳		ぎゅうにゅう						671 826 24.9 29.6 25.2 29.7	サイダーゼリーとレモンゼリーを、みかん缶、パイナップル缶と合わせました。サイダーの甘さとレモンのさわやかな酸味がちょうどよく、淡い水色とレモンイエローが見た目にも涼しい夏の手作りデザートです。
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも しらたき さとう	あぶら			
	ほうれん草のいそ香和え		のり	ほうれんそう	もやし					
	豆腐(小袋しょうゆ)		とうふ							
	バターロールパン					パン				
10 金	牛乳		ぎゅうにゅう						663 836 28.3 34.7 19.7 23.0	牛乳に多く含まれるカルシウムは成長期の小中学生には欠かせない栄養素です。小魚や大豆製品、海藻などにも含まれますが、とりやすさと吸収の良さを考えると、牛乳が一番です。夏休みにも積極的に飲みましょう。
	スクランブルエッグ	たまご ウインナー		ほうれんそう	とうもろこし	さとう	バター			
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ もやし	ワンタンのかわ				
	サイダーゼリーよせ				レモンかじゅう みかんかん パイナップルかん	さとう				
	型抜きチーズ		チーズ							
10 金	もち麦ごはん					こめ おおむぎ			663 836 28.3 34.7 19.7 23.0	牛乳に多く含まれるカルシウムは成長期の小中学生には欠かせない栄養素です。小魚や大豆製品、海藻などにも含まれますが、とりやすさと吸収の良さを考えると、牛乳が一番です。夏休みにも積極的に飲みましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	貝だくさんマーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ	さとう てんぷん	あぶら			
	しゅうまい(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ	しゅうまいのかわ				
チョレギサラダ		のり		きゅうり キャベツ たまねぎ		ドレッシング ごま				



7月献立表



日 曜	献立名 ※都合により献立を変更する	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 暑さに負けない じょうぶな体をつくろう
		体をつくるものになる 【あ か】		体の調子を整えるものになる 【みどり】		エネルギーのもとになる 【きいろ】		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	児童	生徒	
13 月	FIFAワールドカップ記念献立 (メキシコ) ごはん 牛乳 メキシカンタコミート コーンとキャベツのサラダ ポソレ風スープ		ぎゅうにゅう チーズ	トマトかん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら ドレッシング	650 26.0 18.0	830 33.0 23.0	ワールドカップ記念献立はメキシコです！メキシカンタコミートは本来タコス生地に挟んで食べる料理ですが、今日はごはんの上のせて食べましょう。ポソレ風スープはメキシコで親しまれている「ポソレ」という伝統的なスープを、アレンジしてみました。メキシコの気分を味わい、引き続きワールドカップで盛り上げましょう。	
14 火	ミニ黒コッペパン 牛乳 塩ラーメン 春巻き ココロこきゅうり		ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	ちゅうかめん あぶら あぶら ごまあぶら	617 20.8 24.4	816 25.8 31.9	暑いからといって冷たいものばかり食べたり、飲んだりすると胃が疲れて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。これから本番を迎える夏を元気に乗り切るために、1日3食の食事をしっかり食べましょう。	
15 水	ごはん 牛乳 みなみかごかますのてりマヨ焼き 五目きんぴら 肉団子とキャベツのみそ汁 アセロラゼリー	みなみかごかます	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ	さとう カレウ マネズ あぶら ごまあぶら	670 24.6 19.6	823 29.4 22.4	みなみかごかますは、ニュージーランドやオーストラリア周辺に生息する魚です。キラキラと輝く姿をしていることから、現地では「螢魚のような魚」と呼ばれ高級魚として扱われています。今日はてりマヨ焼きにして、ごはんが進む味付けにしてみました。	
16 木	キャラメルコッペパン 牛乳 とり肉のレモンソースかけ イタリアンブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン あぶら ドレッシング	634 28.1 23.8	793 34.3 28.1	給食では生野菜を提供していないため、料理に使うトマトは水煮を使うことが多いのですが、今日はフレッシュな生のトマトをざく切りにして、卵と一緒においしいスープにしました。	
17 金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海そうサラダ シークワサータルト	ふたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん きピーマン あかピーマン	たまねぎ なす スッキーニ キャベツ きゅうり	あぶら ごま ドレッシング	693 18.5 20.8	833 21.5 22.7	今日のカレーには、なすやズッキーニ、かぼちゃなど夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜がたくさん入っています。年に一度きりの夏野菜カレーを食べて、元気パワーをチャージしましょう。	

※太字の食材は栃木県産です。今月の米とねぎとにんじんとたまねぎとなすは佐野市産を使用しています。
 ※こんにゃくは、エネルギーにはありませんが、いも類なので5群に分類しています。
 ※パンの原材料は「小麦、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、塩」です。変わりパンの場合は追加材料を記入します。
 ※さつまあげやちくわ、かまぼこ、ハムは卵が入っていないものを使用します。
 ※(小)は小学校・義務教育学校前期のみ、(中)は中学校・義務教育学校後期のみです。

8日(水)クイズの答え：②350粒

〈保護者様へ〉
 食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよくかんで食べることをご指導ください。給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。
 また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがあります。献立表には主な材料を記載していますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。ご心配な

すでに気温が高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう！



★夏の行事食いろいろ

<p>7/2 ごろ げし (夏至から11日目～七夕までの5日間)</p> <p>はん げ しょう 半夏生</p> <p>タコ (関西地方) や 焼きサバ (福井県)</p>	<p>7/7</p> <p>たなばた 七夕</p> <p>そうめん</p>	<p>7/13～16 (または8/13～16)</p> <p>お盆</p> <p>しょうじんにょうり 精進料理</p>	<p>7月下旬ごろ (2026年は7/26)</p> <p>どよう うし ひ 土用の丑の日</p> <p>ウナギ 「う」のつく食べ物</p>
---	--	---	---