

2026年7月 予定給食献立表

日	曜	10時未満児	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える	備考
1	水	牛乳(9時) 薄焼きサラダ 玉子ポーロ	ご飯 ちゃんぽん 海藻サラダ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	普通牛乳・ふたローズ・ バナメイエビ・ 蒸しかまぼこ・	精白米・中華めん・ 片栗粉・ごま油・砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ こねぎ・カットわかめ・ きゅうり・バナナ	
2	木	牛乳(9時) しるこサンド マンナビス	ご飯 豚肉の生姜炒め シリシリ人參 味噌汁	牛乳 茹でとうもろこし 瀬戸の汐揚げ	普通牛乳・ふたローズ・ まぐろ味付け缶詰 麦みそ	精白米・砂糖・なたね油・ マヨネーズ・ ジャイアントコーン	たまねぎ・にんじん・きゅうり えのきたけ・カットわかめ・ こねぎ	
3	金	牛乳(9時) ハッピーターン 動物ビス	ご飯 シューマイ 添え野菜 中華スープ	ヤクルト メープルかすてら ミニサラダ	普通牛乳・ふたひき肉・ 鶏卵・かにかまぼこ・ 絹ごし豆腐・乳酸菌飲料	精白米・しゅうまいの皮・ パン粉・ごま油・砂糖	たまねぎ・乾しいたけ・ グリーンピース・キャベツ・ にんじん・きゅうり・ 冷凍コーン・りよくとうもやし・ カットわかめ・こねぎ	
4	土	牛乳(9時) 皇たべよ オレンジ	ご飯 夏野菜ドライカレー ゴーヤのツナ和え	牛乳 かりんとうドーナツ かっぱえびせん	普通牛乳・牛ひき肉・ ふたひき肉・ まぐろ味付け缶詰	精白米・じゃがいも・ 砂糖・マヨネーズ	オレンジ・青ピーマン・なす・ たまねぎ・ぶなしめじ・ にんじん・レーズン・ ホールトマト・ トマトケチャップ・にがうり・ きゅうり	
6	月	牛乳(9時) シガービス とんがりコーン	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め 味噌汁	牛乳 オレンジ 揚げ一番 しるこサンド	普通牛乳・ ふたかたローズ・ 絹ごし豆腐・麦みそ	精白米・なたね油・砂糖・ 冷凍さといも	たまねぎ・赤ピーマン・ トマトケチャップ・ りよくとうもやし・こねぎ・ オレンジ	
7	火	牛乳(9時) ベジたべる きなこ餅	ご飯 冷やし中華 麻婆茄子	牛乳 チョコクリームサンド	普通牛乳・ローズハム・ ふたひき肉・木綿豆腐・ 麦みそ	精白米・中華めん・砂糖・ ごま油・食パン・ チョコレートクリーム	トマト・きゅうり・ りよくとうもやし・なす・ たまねぎ・たけのこ・ ぶなしめじ・にら	
8	水	牛乳(9時) カール 白い風船	ご飯 オーロラチキン 味噌汁	ヤクルト 皇たべよ ココナッツサブレ	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・麦みそ・ 乳酸菌飲料	精白米・なたね油・ じゃがいも・砂糖	たまねぎ・にんじん・ 青ピーマン・トマトケチャップ・ だいこん・ぶなしめじ・こねぎ	
9	木	牛乳(9時) 鯛あられ ハーベスト	ご飯 ハヤシライス コンソメスープ	麦茶 おにぎり 佃煮 ミニゼリー	普通牛乳・牛かた(脂身)・ ふたかたローズ・煮干し	精白米・中ざら糖	たまねぎ・にんじん・ ぶなしめじ・コーン缶詰粒・ こねぎ	
10	金	牛乳(9時) 塩せん ビスコ	ご飯 魚の蒲焼き 添え野菜 卵スープ	牛乳 パンピザ	普通牛乳・ たいせiyousake・鶏卵・ ベーコン	精白米・なたね油・ 中ざら糖・食パン	にんじん・キャベツ・ 冷凍ほうれんそう・えのきたけ・ こねぎ	
11	土	牛乳(9時) 動物ビス かっぱえびせん	ご飯 チンジャオロース 味噌汁	牛乳 オレオクッキー 味しらべ	普通牛乳・ふたローズ・ 牛かた・麦みそ	精白米・なたね油・ 片栗粉	青ピーマン・にんじん・ たまねぎ・ゆでたけのこ・ ぶなしめじ・えのきたけ・ カットわかめ・こねぎ	
13	月	牛乳(9時) マンナビス りんご	ご飯 カレーうどん 果実和え	牛乳 丸ぼろ アスパラビスケット	普通牛乳・ふたローズ・ 油揚げ	精白米・うどん・ じゃがいも・砂糖	りんご・にんじん・たまねぎ・ こねぎ・キャベツ・きゅうり・ みかん缶詰・カットわかめ	
14	火	牛乳(9時) ホームパイ コーンポタージュスナック	ご飯 きびなご揚げのごま絡め ポイル野菜 コンソメスープ	牛乳 スイカ おにぎり煎餅 ミニチョコ(以上)	普通牛乳・きびなご	精白米・なたね油・砂糖・ いりごま・マヨネーズ じゃがいも	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン缶詰粒・たまねぎ・ こねぎ・スイカ	
15	水	牛乳(9時) しるこサンド つな揚げ	ご飯 親子丼 味噌汁	牛乳 薄焼きサラダ ビスコ	普通牛乳・若鶏もも・ 蒸しかまぼこ・鶏卵・ 麦みそ	精白米	にんじん・たまねぎ・ ぶなしめじ・こねぎ・だいこん	
16	木	牛乳(9時) きなこ餅 キャラメルコーン 	おにぎり 焼きそば から揚げ ブロッコリー ミニゼリー  お祭り×ニュー	牛乳 アイス	普通牛乳・ふたローズ・ 若鶏もも皮なし・ アイスクリーム	精白米・中華めん・ なたね油	キャベツ・たまねぎ・もやし・ にんじん・青ピーマン・ ブロッコリー・バナナ	※お米持参

日	曜	10時 未満児	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える	備考
17	金	牛乳(9時) バナナ サッポロポテト	ご飯 肉じゃが 味噌汁	牛乳 さつまいものマフィン	普通牛乳・ぶたロース・ 麦みそ	精白米・じゃがいも・ しらたき・中ざら糖・ ホットケーキミックス	バナナ・たまねぎ・にんじん・ ぶなしめじ・グリーンピース・ だいこん・こねぎ	
18	土	牛乳(9時) ミニサラダ 白い風船	ご飯 照り焼きチキン 添え野菜 味噌汁	ヤクルト ばかうけ ホームパイ	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・ 絹ごし豆腐・麦みそ・ 乳酸菌飲料	精白米・砂糖・なたね油・ 冷凍さといも	キャベツ・にんじん・きゅうり・ 冷凍コーン・りょくとうもやし・ こねぎ	
21	火	牛乳(9時) 玉子ボーロ 薄焼きサラダ	ご飯 チキン南蛮 ポイル野菜 味噌汁	牛乳 バナナ きなこ餅 動物ビス	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・鶏卵・ 麦みそ	精白米・天ぷら粉・ なたね油・砂糖・ マヨネーズ・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・ ゆで冷凍スイートコーン・ こねぎ・バナナ	
22	水	牛乳(9時) ハッピーターン カール	ご飯 ビーフシチュー わかめとしらすの酢の物	牛乳 ミニドーナツ おととと	普通牛乳・牛かた・ ぶたかたロース・ しらす干し	精白米・じゃがいも・ 砂糖	ぶなしめじ・たまねぎ・ にんじん・カットわかめ・ きゅうり・もやし	
23	木	牛乳(9時) ハーベスト ベジタベる	ご飯 冷やしそうめん ウインナー炒め	牛乳 フライドポテト	普通牛乳・かにかまぼこ・ 鶏卵・ ウインナーソーセージ	精白米・そうめん・砂糖・ フライドポテト・ なたね油	きゅうり	
24	金	牛乳(9時) ココナッツサブレ とんがりコーン	ご飯 魚の味噌チーズ焼き 人参サラダ コンソメスープ	ヤクルト ぱりんこ カントリーマアム	普通牛乳・さけ・麦みそ・ チーズブレッド・ まぐろ味付け缶詰・ 乳酸菌飲料	精白米・砂糖・パン粉・ マヨネーズ	にんじん・きゅうり・ くりかぼちゃ・キャベツ・ ぶなしめじ	
25	土	牛乳(9時) 鯛あられ ビスコ	ご飯 麻婆春雨丼 卵スープ	牛乳 雪の宿 厚切りハウム	普通牛乳・ぶたひき肉・ 麦みそ・鶏卵・ ロースベーコン	精白米・緑豆はるさめ・ 中ざら糖・ごま油	たまねぎ・冷凍コーン・ きくらげ・こねぎ・えのきたけ・ 冷凍ほうれんそう	
27	月	牛乳(9時) かっぱえびせん 動物ビス	ご飯 鶏飯 かき揚げ 飲むヨーグルト	牛乳 こつぶっこ ムーンライト	普通牛乳・若鶏ささ身・ 鶏卵・ ドリンクヨーグルト	精白米・砂糖・なたね油 さつまいも・薄力粉	乾しいたけ・こねぎ・焼きのり ごぼう・にんじん・たまねぎ	
28	火	牛乳(9時) 玉子ボーロ マンナビス	ご飯 肉うどん 高野豆腐の卵とじ	牛乳 シュガートースト	普通牛乳・ぶたロース・ 牛かた(脂身)・凍り豆腐・ 油揚げ・さつまいも揚げ 鶏卵	精白米・うどん・砂糖・ 食パン	たまねぎ・にんじん・ カットわかめ・乾しいたけ・ こねぎ	
29	水	牛乳(9時) つな揚げ 星たべよ	ご飯 鶏肉の香味焼き キャベツ和え 味噌汁	麦茶 おにぎり 佃煮 ミニゼリー	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・麦みそ・ 煮干し	精白米・砂糖・いりごま・ ごま油・中ざら糖	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・ きゅうり・冷凍コーン・ りょくとうもやし・えのきたけ・ カットわかめ	
30	木	牛乳(9時) シガービス 塩せん	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 味噌汁	ヤクルト ミニブッセ まがり煎餅	普通牛乳・ かんばち(背側生)・ 木綿豆腐・麦みそ・ 乳酸菌飲料	精白米・片栗粉・ なたね油・砂糖・ 冷凍さといも	にんじん・たまねぎ・ 青ピーマン・もやし・きくらげ・ トマトケチャップ・だいこん・ こねぎ	
31	金	牛乳(9時) オレンジ ミニサラダ	ご飯 ビーフン炒め 野菜スープ	牛乳 オレンジ ハーベスト 白い風船	普通牛乳・ ぶたかたロース・ ベーコン・鶏卵	精白米・ビーフン・ なたね油	オレンジ・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・青ピーマン・ はくさい・ぶなしめじ	

(以)は、以上児のみです。



2026年(令和8年)

7月 給食だより



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなる為に食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、さっぱりして気持ち良く過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう(๑)。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

じりじりと照り付ける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。"いつでも・どこでも・誰でも"発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



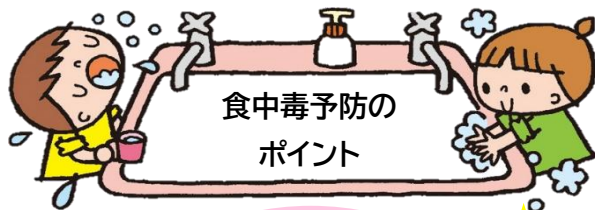
汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



食中毒予防のポイント

つけない

- 調理の前はしっかり手を洗う。
- 包丁やまな板は「肉・魚用」と「野菜用」で使い分ける。
- 肉、魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。

増やさない

- 買い物から帰ってきたら、すぐに肉、魚は冷蔵庫に入れる。
- 調理したものは早めに食べる。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、食材を詰めすぎない。

やっつける

- 加熱調理は中まで十分に加熱する。
- 使用後の調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌するか、台所用殺菌剤で消毒する。

旬の野菜を食べましょう!

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷し、冬には身体を温めるなど、季節に合わせることで私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり・なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ・あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

