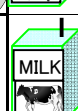
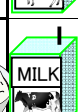
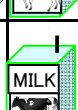
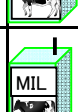


令和8年度 7月 給食予定献立表

長瀬町学校給食センター
長瀬第一小学校

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質	
	しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる				
1	水	むぎごはん 	 えのきのみそしる とりにくのバーベキュー たくあんあえ ヨーグルト	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	えのきたけ しょうが ねぎ だいこん りんご たくあん キャベツ レモン	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	624 26.9	
2	木	むぎごはん 	 マーボーナスドーフ ほうれんそうのナムル アセロラゼリー	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ にんにく ねぎ しょうが なす もやし たけのこ きゅうり	こめ むぎ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	649 24.7	
3	金	にくうどん 	 かぼちゃひきにくフライ おひたし	ぶたにく かつおぶし なると	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	じごなうどん	あぶら	626 23.3	
6	月	むぎごはん 	 じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのしょうがに ごまあえ	あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	615 24.7	
7	火	えだまめごはん  たなばたこんだて 七夕献立	 たなばたじる てりやきハンバーグ からしあえ たなばたゼリー	かまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ えだまめ ほうれんそう	ねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ たなばたゼリー		548 22.2	
8	水	こどもぱん 	 ミネストローネスープ やさしいコロッケ パックリ さっぱりあえ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ レモン にんにく	こどもぱん じゃがいも マカロニ	さとう あぶら	649 19.7	
9	木	わかめごはん  おきなわこんだて 沖縄献立	 もずくスープ ゴーヤチャンプルー ヨーグルト	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく わかめ ヨーグルト	にんじん ゴーヤ にら	えのきたけ しょうが ねぎ もやし たまねぎ	こめ むぎ	ごまあぶら あぶら ごま	613 25.4	
10	金	しおラーメン 	 やきぎょうざ (2) はるさめサラダ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら	608 23.9	
13	月	むぎごはん 	 こまつなのみそしる いわしのうめに ごもくきんぴら	あぶらあげ みそ いわし ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	656 26.5	
14	火	くろパン 	 ミートボールスープ トマトオムレツ つぼみサラダ りんごゼリー	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ カリフラワー	くろパン はるさめ りんごゼリー	ノンエッグマヨネーズ	618 21.5	
15	水	むぎごはん 	 かみなりじる イカフリッター (2) わふうサラダ	とうふ ぶたにく たまご いか かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	629 25.1	
16	木	むぎごはん 	 なつやさいかレー くきわかめのサラダ レモンゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ セロリ にんにく しょうが りんご なす きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう レモンゼリー	あぶら ごま カレーうどん ごまあぶら	671 22.7	
※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 給食回数・・・12回										月平均	626 23.9



七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。



五節句とは…

1/7 人日の節句 (七草の節句)  七草がゆ	3/3 上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし  ハマグリ うしおしの 潮汁	5/5 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち  ちまき	7/7 七夕の節句 (笹の節句)  そうめん	9/9 重陽の節句 (菊の節句)  菊花酒  菊料理
---	--	---	--	---

夏の旬の食材

その食材がたくさん採れる時期を旬といいます。この時期に採れた食材は新鮮でおいしく、栄養もたっぷりです。今月使われている夏の旬の食材は、きゅうり、ズッキーニ、なす、トマト、コーン、かぼちゃです。

旬のおいしさを味わって食べましょう！



夏休みも
早寝・早起き・朝ごはん
で規則正しい生活を