

令和8年 7月 給食予定献立表

小学校
五條市立学校給食センター

7月1日(水)の季節あじわい献立				1日(水)				2日(木)				3日(金)			
しょうしゅんしよくさい 使用している旬の食材はコレ！				1人分				1人分				1人分			
*夏野菜カレー … にんにく・たまねぎ・じゃがいも・かぼちゃ 青ピーマン・なす・ズッキーニ・トマト				90				60				90			
*カラフルサラダ … きゅうり・赤パプリカ・とうもろこし				1本				1本				1本			
*冷凍パイン … パインアップル				25				1本				1本			
日本各地の郷土料理 兵庫県編：じゃぶ				0.6				2				2			
鶏肉、系こんにゃく、豆腐、ねぎ・たまねぎ・ごぼうなどの野菜をしょうゆやみりん、さとうなどで煮たおかずです。しかし、煮込む際に通常の煮物のように水を使いません。それでも煮ているうちに、豆腐や野菜から水分がじゃぶじゃぶと出てくることから、「じゃぶ」という名前が				0.1				2				1			
いたと言われています。この料理は、肉が手に入りにくかった時代、貴重な地鶏を使ったごちそうでした。「ハレの日」である祭りやお盆、冠婚葬祭など多くの人が集まるときに大きな鍋で作ってふるまわれてきたおもてなしの家庭料理です。				50				1.5				2.2			
季節あじわい献立 ～旬の食材を味わおう！～				さとう揚げパンは、給食センター手作りメニューです！				日本各地の郷土料理献立 兵庫県の郷土料理 ～じゃぶ～							
エネルギー 709kcal たんぱく質 22.9g				エネルギー 637kcal たんぱく質 25.8g				エネルギー 670kcal たんぱく質 30.2g							

6日(月)				7日(火)				8日(水)				9日(木)				10日(金)			
1人分				1人分				1人分				1人分				1人分			
●せいはいくまい				●せいはいくまい				●せいはいくまい				●せいはいくまい				●せいはいくまい			
ぎゅうにゅう(200ml)				ぎゅうにゅう(200ml)				ぎゅうにゅう(200ml)				ぎゅうにゅう(200ml)				ぎゅうにゅう(200ml)			
とりにく(50g)				とりにく(50g)				とりにく(50g)				とりにく(50g)				とりにく(50g)			
りょうりしゅ				りょうりしゅ				りょうりしゅ				りょうりしゅ				りょうりしゅ			
ぼんみりん				ぼんみりん				ぼんみりん				ぼんみりん				ぼんみりん			
こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ			
さんおんとう				さんおんとう				さんおんとう				さんおんとう				さんおんとう			
ごまあぶら				ごまあぶら				ごまあぶら				ごまあぶら				ごまあぶら			
ぶたにく				ぶたにく				ぶたにく				ぶたにく				ぶたにく			
サラダあぶら				サラダあぶら				サラダあぶら				サラダあぶら				サラダあぶら			
ごぼう				ごぼう				ごぼう				ごぼう				ごぼう			
◆つぎこんにゃく				◆つぎこんにゃく				◆つぎこんにゃく				◆つぎこんにゃく				◆つぎこんにゃく			
さつまあげ				さつまあげ				さつまあげ				さつまあげ				さつまあげ			
にんじん				にんじん				にんじん				にんじん				にんじん			
さいいんげん				さいいんげん				さいいんげん				さいいんげん				さいいんげん			
こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ			
さんおんとう				さんおんとう				さんおんとう				さんおんとう				さんおんとう			
ほんみりん				ほんみりん				ほんみりん				ほんみりん				ほんみりん			
わふうだしのもと				わふうだしのもと				わふうだしのもと				わふうだしのもと				わふうだしのもと			
しろいりごま				しろいりごま				しろいりごま				しろいりごま				しろいりごま			
じゃがいものみそじる				じゃがいものみそじる				じゃがいものみそじる				じゃがいものみそじる				じゃがいものみそじる			
◆じゃがいも				◆じゃがいも				◆じゃがいも				◆じゃがいも				◆じゃがいも			
にんじん				にんじん				にんじん				にんじん				にんじん			
◆たまねぎ				◆たまねぎ				◆たまねぎ				◆たまねぎ				◆たまねぎ			
とうふ(れいとう)				とうふ(れいとう)				とうふ(れいとう)				とうふ(れいとう)				とうふ(れいとう)			
◆あぶらあげ				◆あぶらあげ				◆あぶらあげ				◆あぶらあげ				◆あぶらあげ			
わかめ				わかめ				わかめ				わかめ				わかめ			
しろねぎ				しろねぎ				しろねぎ				しろねぎ				しろねぎ			
だしパック				だしパック				だしパック				だしパック				だしパック			
わふうだしのもと				わふうだしのもと				わふうだしのもと				わふうだしのもと				わふうだしのもと			
たんしょくからみそみず				たんしょくからみそみず				たんしょくからみそみず				たんしょくからみそみず				たんしょくからみそみず			
エネルギー 692kcal たんぱく質 31.6g				エネルギー 783kcal たんぱく質 22.6g				エネルギー 657kcal たんぱく質 23.7g				エネルギー 664kcal たんぱく質 26.1g				エネルギー 719kcal たんぱく質 29.4g			

13日(月)				14日(火)				15日(水)				16日(木)			
1人分				1人分				1人分				1人分			
献立名				献立名				献立名				献立名			
ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
●せいはいくまい				●せいはいくまい				●せいはいくまい				●せいはいくまい			
ぎゅうにゅう(200ml)				ぎゅうにゅう(200ml)				ぎゅうにゅう(200ml)				ぎゅうにゅう(200ml)			
たら(40g)				たら(40g)				たら(40g)				たら(40g)			
しお				しお				しお				しお			
りょうりしゅ				りょうりしゅ				りょうりしゅ				りょうりしゅ			
こむぎこ				こむぎこ				こむぎこ				こむぎこ			
かたくりこ				かたくりこ				かたくりこ				かたくりこ			
サラダあぶら(かん)				サラダあぶら(かん)				サラダあぶら(かん)				サラダあぶら(かん)			
◆たまねぎ				◆たまねぎ				◆たまねぎ				◆たまねぎ			
ごまあぶら				ごまあぶら				ごまあぶら				ごまあぶら			
おろしにんにく				おろしにんにく				おろしにんにく				おろしにんにく			
つちしょうが				つちしょうが				つちしょうが				つちしょうが			
トマトケチャップ				トマトケチャップ				トマトケチャップ				トマトケチャップ			
うすくちしょうゆ				うすくちしょうゆ				うすくちしょうゆ				うすくちしょうゆ			
りょうりしゅ				りょうりしゅ				りょうりしゅ				りょうりしゅ			
さんおんとう				さんおんとう				さんおんとう				さんおんとう			
トウバンジャン				トウバンジャン				トウバンジャン				トウバンジャン			
かたくりこ				かたくりこ				かたくりこ				かたくりこ			
みず				みず				みず				みず			
とうがんのスープに				とうがんのスープに				とうがんのスープに				とうがんのスープに			
つくねだんご				つくねだんご				つくねだんご				つくねだんご			
ごまあぶら				ごまあぶら				ごまあぶら				ごまあぶら			
とうがん				とうがん				とうがん				とうがん			
◆たまねぎ				◆たまねぎ				◆たまねぎ				◆たまねぎ			
にんじん				にんじん				にんじん				にんじん			
はくさい				はくさい				はくさい				はくさい			
チンゲンサイ				チンゲンサイ				チンゲンサイ				チンゲンサイ			
はるさめ				はるさめ				はるさめ				はるさめ			
ちゅうかスープのもと				ちゅうかスープのもと				ちゅうかスープのもと				ちゅうかスープのもと			
こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ			
りょうりしゅ				りょうりしゅ				りょうりしゅ				りょうりしゅ			
みず				みず				みず				みず			
マンゴーヨーグルト				マンゴーヨーグルト				マンゴーヨーグルト				マンゴーヨーグルト			
ヨーグルト				ヨーグルト				ヨーグルト				ヨーグルト			
グラニューとう				グラニューとう				グラニューとう				グラニューとう			
マンゴーソース				マンゴーソース				マンゴーソース				マンゴーソース			
ゼリー(はちみつレモン)				ゼリー(はちみつレモン)				ゼリー(はちみつレモン)				ゼリー(はちみつレモン)			
みかん(シロップづけ)				みかん(シロップづけ)				みかん(シロップづけ)				みかん(シロップづけ)			
おうとう(シロップづけ)				おうとう(シロップづけ)				おうとう(シロップづけ)				おうとう(シロップづけ)			
エネルギー 711kcal たんぱく質 25.4g				エネルギー 651kcal たんぱく質 28.0g				エネルギー 714kcal たんぱく質 24.0g				エネルギー 714kcal たんぱく質 24.0g			

おしえて！給食レシビ！～おうちで給食の味を再現しよう～

※使用食材と分量は、7月8日(水)をご覧ください。

(分量は中学年量です。)

① しょうが・にんにく…みじん切り(おろししょうが・にんにくも可)

たまねぎ…うす切り 白ねぎ…ななめ切り

② フライパンにごま油を熱し、しょうが・にんにく・豚肉を炒める。

こしょう・酒を加えて下味をつける。

③ たまねぎ・もやし・白ねぎの順に加えて炒める。

④ 塩・中華スープの素(顆粒または粉末)で調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつけて仕上げる。

～熱々のご飯にスタミナ満点の豚丼の具をかけておいしくめしあがれ！～

きれいな天の川を見ることができるかな？

7月7日は、七夕です☆

離れ離れになった彦星と織姫が年に一度だけ天の川を渡って会うことが許されるというお話で有名な七夕。七夕は、「七夕の節句」とも呼ばれ、短冊に願いごとを書いて、笹の葉に結びつける習慣がありますね。みなさんは、どんな願いを短冊に書きますか？

七夕献立のメニュー紹介

星博士の七夕コロッケ

五条市のキャラクター「星博士」がかわいい給食センターオリジナル七夕コロッケです。

お楽しみ♪

天の川そうめんサラダ

そうめんは、七夕の行事食です。そうめんを天の川に見立てたカラフルなサラダです。

お星さまスープ

星型の食材がたくさん入った星空をイメージしたスープです。

なつ

夏

しょうせいかつ

の食生活、こんなことを意識しよう！

ほんかくてき

本格的な夏の暑さがやってきました。もうすでに、「夏バテ気味…」という人はいませんか？暑い夏を元気に乗り切るための食生活のポイントを紹介します。ぜひ、参考にしてくださいね。

1

あさ

朝ごはんを毎日、欠かさず食べよう

よ

夜ふかしせず、早寝早起きを心がけ、朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう。

あさ

朝ごはんを食べることで、脳のはたらきや体の動きが活発になり、学習や運動をする時の集中力がアップします。

しゅしよく

主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。

2

カラフルな夏野菜を積極的に食べよう

なつやさい

夏野菜には、体にもった熱を逃がして体温を上げてくれるはたらきがあります。

きゅうり

きゅうりやトマトなどの夏野菜は、ほとんどが水分です。汗を流れてしまった水分やミネラル分をおいしく補給することができます。

なつ

夏の日差しに負けないように育った夏野菜には、紫外線から皮膚や目を守るはたらきがあります。

3

こまめに水分補給をしよう

こップ

コップ1杯の水分をのどがかわく前に、こまめに飲みましょう。

ふだん

普段の水分補給には、水や麦茶など甘くないものを選ぶようにしましょう。

うんどうじ

運動時は、運動する30分前にコップ1杯、運動中は15分おきに水分をとりましょう。たくさん汗をかいた時には、塩分・糖分のとれるスポーツドリンクも活用しましょう。

4

おやつのとり方に気をつけよう

じかん

時間や量を決めておやつを食べるようにしましょう。

あつ

暑いからといって、冷たいものを食べ過ぎたり、飲みすぎたりしないようにしましょう。

スナック菓子

スナック菓子やチョコレートなどのお菓子はかりを食べるのではなく、食事で足りない栄養を補うために、乳製品や果物、小魚などを食べるのもおすすめです。

ワールドカップ献立 第2弾

6・7月にかけて、ワールドカップが開催されています。ワールドカップ開催にちなんで、7月は、開催国のひとつであるアメリカの料理と前回優勝国であるアルゼンチンの料理を提供します。様々な国の料理を食べ、普段なじみのない国の食文化を体験しましょう。

7月9日(木)

アメリカ料理

～開催国の料理をあじわおう～

ホットドッグ

パンにソーセージをはさんだアメリカのソウルフードです。ニューヨークスタイルやシカゴスタイルなど地域によって、トッピングやソースは様々です。

フレンチフライ

じゃがいもを食べやすい大きさに切って油で揚げ、塩をまぶした人気料理です。日本ではフライドポテトと呼んでいます。

チキンヌードルスープ

パスタや野菜が入ったチキンスープです。体調が優れない時などにも食べられる優しい味が特徴の家庭料理です。

7月14日(火)

アルゼンチン料理

～前回優勝国の料理をあじわおう～

ミラネサ

アルゼンチンの人気国民食で、イタリアから伝わったカツレツが進化した料理です。牛肉や鶏肉などにパセリやにんにくなどを混ぜた卵とパン粉をまぶして揚げ焼きにした料理です。レモンをしぼって食べたり、トッピングをのせて食べたりすることもあるそうです。

エンサラダ・ルサ

サイコロ状のじゃがいもが主役で、にんじん・グリーンピースと一緒にマヨネーズで和えたサラダです。

カルボナーダ

牛肉とかぼちゃ・さつまいも・たまねぎ・にんじんなど、甘みのある野菜が入った少し酸味のあるトマトベースのシチューです。また、このシチューには、オレガノという香りの強いハーブが欠かせません。

今回のワールドカップを制するのは、どこの国でしょうか？みなさんも、ワールドカップ献立で世界の料理を食べて盛り上がりましょう！

11

和食文化を伝えよう

げつ・すい・きんは

はしの日

食物アレルギー表示義務のある特定原材料8品目及び特定原材料に準ずるもの20品目が含まれる場合に表示されます。

五條市立学校給食センターでは、鶏卵(うずら卵)、乳・乳製品、えびの除去・代替食対応を行っています。

旬の食材を生かした料理、地場産物を活用した料理、奈良県や日本各地の郷土料理、世界の料理など様々な料理を献立に取り入れています。

学校給食は「学校給食法」に基づき、子どもたちの生涯にわたる健康づくりの基礎を培うという観点から、単なる栄養補給のための食事ではなく、学校教育の一環として実施し、子どもたちの豊かな心と丈夫な体をつくる上で、大切な役割を果たしています。給食センター職員一同、毎日、安心・安全でおいしい給食を届けられるように努めます。ぜひ、ご家庭でも給食の話題に触れてみてください。

こんだてひょうのみかた

1日(月)

1人分

栄養

アレルゲン	献立名	g	3色
	おきごはん		
	●せいはくまい	81	黄
	●むぎ	9	黄
	ぎゅうにゅう(200ml)		
乳	ぎゅうにゅう	1	本
	なつやさいカレー		
豚	●ぶたにく	25	赤
	●かぼちゃ	40	緑
	●なす	30	黄
	●たまねぎ	70	緑
	にんじん	15	黄
	サラダあぶら	0.5	
	トマトピューレ	1.5	
麦・豆	カレーウ	15	
麦・豆・卵・豚・鶏	カレーウふんまつ	1.5	
豆・鶏	コンソメ	1	
麦・豆	こいくちしょうゆ	0.5	
	ウスターソース	0.5	
	みず	60	
	はるごめサラダ		
	はるごめ	4	黄
	チキンハムたんざく	10	赤
鶏	キャベツ	15	緑
	チンゲンサイ	15	緑
	にんじん	5	緑
	スイートコーン	5	緑
麦・豆	うすくちしょうゆ	2.4	
	こめず	2	
	さんおんとう	1.2	黄

3

バランスよく食べよう

4

太りすぎないやせすぎない

こんだてひょう

献立名・食品名・1人分の分量(小学校4年生分量)を表示しています。

毎月19日は

食育の日

12

食育を推進しよう

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県で、◆のついている食材は五條市で生産・製造されたものを使用する予定です。

※このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『五』をかけ合わせて、【五産五消献立】といいます。

※栄養3色の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した3つのグループに食品を分けた「栄養3色」を掲載しています。

※赤：おもにからだをつくるもとになる たべもののなかま
(ぎゅうにゅう、にく、さかな、たまご、だいず、だいすせいひん、かいそう)

※緑：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる たべもののなかま
(やさい、くだもの、きのこころい)

※黄：おもにねつやちからのもとになる たべもののなかま
(ごはん、パン、めん、いも、さとう、あぶら)

※アレルゲンの項目は、義務表示の特定原材料8品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる20品目を掲載しています。(下記の図参照)

※【】かかっている献立表アレルゲン欄の表示です。

特定原材料8品目(義務表示)	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ソバ】・落花生(ピーナツ)【ピー】・えび【エビ】・かに【カニ】・くるみ【クルミ】
特定原材料に準ずるもの20品目(推奨表示)	アーモンド【ア】・あわび【鮑】・いか【イカ】・いくら【イクラ】・オレンジ【オレンジ】・カシューナッツ【カシュー】・キウイフルーツ【キウイ】・牛肉【牛】・ごま【ゴ】・さけ【鮭】・さば【鯖】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バナナ】・豚肉【豚】・マカ【マカ】・ミナツ【ミナツ】・もも【モモ】・やまいも【イモ】・りんご【りんご】・ゼラチン【ゼラチン】