

7月 学校給食献立予定表

2026年7月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.blog.fc2.com/

できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています♪



	日 (曜)	献立名	主な食品名（6つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値			
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生		
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I科71～650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	I科71～830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満		
卵麺は江刺で作られている麺です。つなぎを使わず、小麦粉、卵、塩だけで作られた麺は、コシが強くのびにくいのが特徴です。冷たく冷やして食べるだけではなく、温かい汁物にも合います。	1・水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		ちくわの磯辺あげ	たら ぐち	あおさ			でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	しお	585 kcal 19.4 g 14.8 g 3.1 g	756 kcal 24.1 g 17.6 g 4.2 g		
		かりぼりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり つぼつけ		ごま	しょうゆ				
		カレー卵めん汁	ぶたにく たまご		にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ ねぎ	こむぎこ		さけ みりん めんつゆ しょうゆ カレールウ① しお かつおだし				
7月になり、暑さも本番！熱中症を予防するためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。こまめな水分補給も忘れずに。	2・木	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン						
		チーズハンバーグ	とりにく ぶたにく だいす	チーズ	パセリ	たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	ケチャップ ソース しお	587 kcal 26.3 g 24.7 g 2.9 g	721 kcal 31.6 g 29.2 g 3.6 g		
		ひじきと彩りやさいのサラダ	ひじき	パプリカ	コーン	きゅうり キャベツ	さとう	オリーブオイル	しょうゆ すしお				
		オニボテスープ	ベーコン		にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	じゃがいも		チキンガラスープ コンソメ こしょう しお				
今日はにんにくやしょうがなどの香味野菜、トウバンジャンや酢などの調味料を使っています。香り、辛味、酸味は食欲を刺激してくれるので、暑さで食欲がないときにおススメです。	3・金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		とりチリ	とりにく			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら	さけ ケチャップ しょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし	616 kcal 26.2 g 17.0 g 2.0 g	772 kcal 32.0 g 19.3 g 2.7 g		
		だいずもやしのナムル			チンゲンサイ にんじん	だいずもやし だいこん コーン	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ				
		みそワントンスープ	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ ししだけ はくさい ねぎ しょうが にんにく	ワンタン	ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし チキンガラスープ				
全校の給食がある今日は、1日早い七夕給食です。1年に1度だけ、7月7日の夜、天の川を渡って織姫と彦星が出会うことができるという伝説をもとにした行事です。七夕の夜空のように星をちりばめた給食です。たくさん星を見つけてくださいね。	6月	《たなばた給食》 🍷☆☆🍷☆☆🍷☆☆🍷☆☆🍷☆☆🍷☆☆											
		いそどりごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		いそどりごはんの具				
		星のコロッケ	ぶたにく だいす			たまねぎ コーン	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	しお しょうゆ こしょう	649 kcal 18.8 g 19.2 g 2.9 g	823 kcal 22.8 g 23.3 g 3.9 g		
		キラキラチーズサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	コーン えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら	す しょうゆ しお				
		天の川汁	とりにく ほしなると		こねぎ にんじん	しいたけ	はるさめ		さけ しょうゆ しろだし しお みりん かつおだし				
		たなばたゼリー		かんてん		レモン ぶどう みかん	みずあめ さとう	あぶら					
もずくは、春から夏にかけてが旬の海藻です。水溶性の食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。スープなどの汁物に入れると、溶けだした栄養も無駄なくとることが出来ます。	7火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		ショウロンポウ（2個）	ぶたにく ぜらチン			キャベツ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ みずあめ でんぶん	ラード ごまあぶら	しお しょうゆ				
		チンジャオロース	ぶたにく		にんじん パプリカ ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ ソース テンメンジャン ちゅうかだし	655 kcal 22.4 g 19.1 g 2.4 g	781 kcal 25.5 g 20.2 g 2.9 g		
		もずくスープ	とうふ	もずく	にんじん こねぎ	だいこん		ごまあぶら	スープのもと しょうゆ しお こしょう				
		冷凍パイ				パイナップル	さとう						
クイズです！ピーマンが緑色なのはなぜでしょう？ ①まだ若い実だから ②葉っぱの色がうつたから ③土の栄養をたくさん吸ったから 正解は①です。緑色のピーマンは完熟する前に収穫されたものです。今日のピーマンは奥州市産です。	8水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		ピーマンのチーズ肉巻きりんごソース	ぶたにく	チーズ	ピーマン	りんご しょうが	さとう		しょうゆ みりん	630 kcal 28.0 g 18.8 g 1.8 g	785 kcal 33.9 g 21.7 g 2.4 g		
		すき昆布の pasta 風	ツナ	すきこんぶ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく		オリーブオイル	コンソメ しお こしょう しょうゆ				
		チンゲンサイと厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		にほしだし				
食事前の手洗いはしっかりできていますか？洗い残しが多い部分は、指の先、爪の間、親指、手首です。感染症や食中毒の予防のために、正しい手洗いを確認しましょう。	9木	こくとうパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン						
		白身魚の香草パン粉焼き	ホキ		パセリ		パンこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	しお こしょう マスタード	607 kcal 28.3 g 23.8 g 2.9 g	743 kcal 34.5 g 28.1 g 3.7 g		
		ブロッコリーのガーリックソテー	ウィンナー		ブロッコリー にんじん パプリカ	たまねぎ キャベツ にんにく		あぶら	コンソメ しお こしょう				
		ミートボール入りミネストローネ	ベーコン とりにく とうふ ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう パンこ でんぶん		ケチャップ コンソメ チキンガラスープ しお こしょう しょうゆ				
沢煮碗の「沢」は「沢山の」という意味で、千切りの豚肉と野菜が沢山使われたすまし汁です。仕上げにこしょうを入れるのがポイントです。給食のすまし汁は、薄味でもおいしく食べられるように、こんぶとかつおぶしでしっかりとだしをとっています。	10金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		とりにくのみそ焼き	とりにく みそ			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ トウバンジャン	516 kcal 25.3 g 11.2 g 1.7 g	663 kcal 30.6 g 12.2 g 2.1 g		
		チンゲンサイの磯香和え		のり	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし			めんつゆ しょうゆ				
		沢煮碗	ぶたにく		にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	だいこん		さけ しょうゆ しろだし しお こしょう かつおだし				
		オレンジ（中学校）				オレンジ							

しっかり食べて



夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていますか？食欲がないからといって冷たいめん類ばかりでは、体に必要な栄養が不足し「夏バテ」になってしまいます。1学期に江刺給食センターで提供したメニューの中から、野菜たっぷりのおすすめメニューを紹介しますので、ご家庭でもぜひお試しください。

給食レシピ紹介



切干大根のソース焼きそば風

～6月5日の給食より～

【材料】（4人分）

- ・豚肉（千切り）・・・40g
- ・酒・・・・・・・・・・・適量
- ・切干大根・・・・・・・・15g
- ・にんじん・・・・・・・・20g
- ・たまねぎ・・・・・・・・80g
- ・キャベツ・・・・・・・・80g
- ・ピーマン・・・・・・・・30g
- ・サラダ油・・・・・・適量
- ・おろしにんにく・・・少々
- ・おろししょうが・・・少々
- ★砂糖・・・・・・・・・・・小さじ1
- ★こいくちしょうゆ・・・小さじ1
- ★オイスターソース・・・小さじ1/2
- ★ウスターソース・・・小さじ1/2
- ★中濃ソース・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ①ボウルにたっぷりの水と切干大根を入れて戻す。
- ②豚肉は千切りにし、酒をふっておく。
- ③にんじん、ピーマンは千切り、たまねぎは5mm幅、キャベツは1cm幅に切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、おろしにんにく、おろししょうが、②の豚肉を炒める。
- ⑤肉に火が通ったら野菜を加えて炒める。
- ⑥たまねぎに火が通ったら切干大根を加えて混ぜ合わせ、★の調味料を加えて味を調える。

★めんの代わりに切干大根を使った、野菜たっぷりメニューです。
★めんとは違い、時間がたってもくっつきたりしないので、お弁当の一品にもおすすめです。

夏野菜のラトウユ

～7月16日の給食より～

【材料】（4人分）

- ・ベーコン・・・・・・・・20g
- ・たまねぎ・・・・・・・・140g
- ・なす・・・・・・・・・・・80g
- ・黄パプリカ・・・・・・30g
- ・トマト・・・・・・・・・・80g
- ・オリーブオイル・・・小さじ1
- ・おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ★ケチャップ・・・・・・20g
- ★コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1
- ★砂糖・・・・・・・・・・・少々
- ★塩・・・・・・・・・・・・・少々
- ★こしょう・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ①ベーコンは千切りにする。
- ②たまねぎ、なす、黄パプリカ、トマトは1.5cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、おろしにんにくとベーコンを炒める。
- ④③に野菜を加えて炒め合わせる。
- ⑤★の調味料を加えて煮込む。

★旬の夏野菜を使ったメニューです。
★温かいままでも、冷蔵庫で冷たく冷やしてもおいしく食べられます。

※分量は給食で作る量になっていますので、調味料等お好みで加減してください。

7月	日 (曜)	献立名	主な食品名（6つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値	
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I74kcal -650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	I74kcal -830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満
アジは1年を通して食べられる魚ですが、一番おいしい旬は夏です。 漢字では魚辺に「参」と書いて「鰺」と読みます。これは、あまりのおいしさに「参ってしまう」ことが由来とも言われています。	13月	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ 切干大根のピリから炒め わかめとたまねぎのみそ汁 シークワサーゼリー		ぎゅうにゅう あじ あおのり ぶたにく わかめ		きりぼしだいこんしょうが にんにく にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ シークワサー	こめ パンこ こむぎこでんぷん さとう こんにやく じゃがいも さとう	あぶら しお ごまあぶら にぼしだし	646 kcal 23.2 g 18.7 g 1.7 g	800 kcal 27.8 g 21.8 g 2.1 g	
給食では江刺で作られた塩麴を使っています。塩麴は日本の伝統的な発酵食品で、麹が持つ酵素の働きによって、肉や魚をやわらかくしたり、食材のうまみを引き出す効果があります。	14火	金芽米ごはん 牛乳 とりにくのねぎ塩こうじ焼き ラーメンサラダ キムチ汁		ぎゅうにゅう とりにく みそ		ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり コーン えのきたけ はくさい ねぎ しょうが キムチ	こめ こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら しおこうじ しょうゆ す さけ にぼしだし	570 kcal 27.6 g 15.1 g 2.0 g	714 kcal 34.0 g 17.3 g 2.7 g	
汗物は、汗で失われた水分やミネラルを補給することができるので、熱中症 予防にピッタリです。また野菜、肉、豆腐などを入れて具沢山にすることで、栄養バランスも良くなります。暑い夏の強い味方！汗物をしっかり食べましょう。	15水	ごはん 牛乳 ほうれんそう玉子巻き ひじきのそぼろ煮 塩ちゃんこ オレンジ（小学校）		ぎゅうにゅう たまご とりにく とりにく ぶたにく とうふ だいず		ほうれんそう にんじん にんじん にんじん オレンジ	こめ さとう でんぷん こんにやく さとう マロニー パンこ でんぷん さとう	あぶら す しょうゆ しお かつおだし こんぶだし あぶら しょうゆ さけ しお しょうゆ しろだし かつおだし	584 kcal 23.5 g 16.0 g 2.0 g	692 kcal 26.3 g 17.3 g 2.4 g	
ラタトゥイユは南フランスの家庭料理です。「ラタ」は「ごった煮」、「トゥイユ」は「混ぜる」という意味で、夏野菜の煮込み料理です。夏野菜には紫外線ダメージから体を守ってくれるビタミンが多く含まれています。	16木	フラワーパン 牛乳 チキンナゲット（2個） 夏野菜のラタトゥイユ たまごとチーズのふわふわスープ		ぎゅうにゅう とりにく だいず おから ベーコン ウィンナー たまご		コーン パブリカ トマト にんじん ねぎ にんじん ねぎ	パン でんぷん こむぎこ パンこ さとう さとう パンこ	あぶら しお オリーブオイル コンソメ チキンガラスープ こしょう しお	553 kcal 25.9 g 22.3 g 3.0 g		
1学期の給食最終日です。夏休み中も、1日3食の食事をしっかりとって、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。 2学期の給食もお楽しみに♪	17金	ターメリックライス 牛乳 夏野菜キーマカレー ABCスープ サイダーゼリーポンチ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン		たまねぎ なす しょうが にんにく にんじん パセリ しめじ キャバツ たまねぎ レモン いちご みかん パイナップル もも	こめ じゃがいも マカロニ さとう	ターメリック カレーウ①ソース ワイン ケチャップ カレー コンソメ しお こしょう チキンガラスープ コンソメ こしょう しお	653 kcal 22.0 g 17.7 g 1.8 g		783 kcal 25.8 g 20.1 g 2.0 g

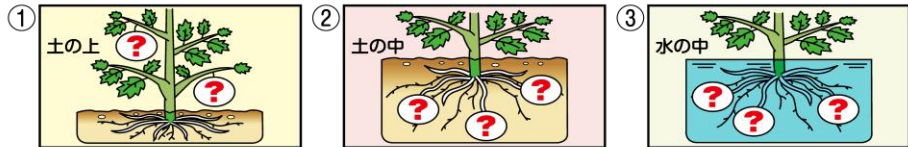
夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き	そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	みんなで一緒に食べる機会をつくらう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゅう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

夏の食べもの3択クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



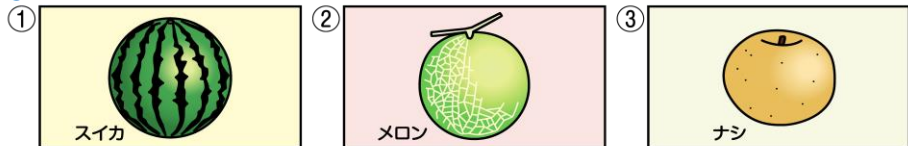
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



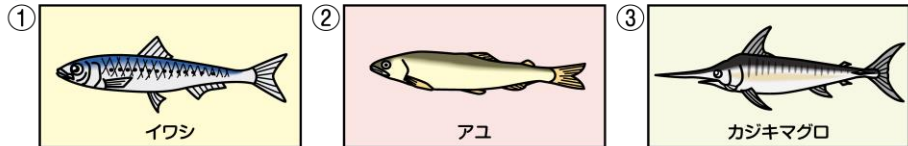
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



こたえ

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

