

# 7月 給食予定献立表



2026年7月発行

奥州市立水沢南小学校

<http://mizusawaminamie.blog.fc2.com/>

ひとくち メモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		おもな調味料		基準値(8~9歳) 131kcal -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満
			奥州市産の食材は <b>太字</b> で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。								
今日のタラフライは岩手県産のタラです。マダラは冬が旬の魚ですが、おいしさを閉じ込めて加工しているのので、一年中おいしく食べられます。岩手の海で育った魚の味を楽しみましょう。	1 (水)	いろいろはなごはん(しこう)		のざわな ぎゅうりゅう	あかかぶ にんじん	なす あおじそ	こめ むぎ		塩 酢	527 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							23.9 g	
		けんさんたらフライ2こ	たら				★ばんご あぶら			19.4 g	
		ひじきのいために	ひじき	にんじん ごぼう	えだまめ	こんにゃく あぶら	さとう	醤油 みりん 酒		1.8 g	
		なめこのすましじる	とうふ みそ	なめこ チンゲンサイ					煮干しだし 醤油 塩		
<b>★カナダ料理を味わおう★ 7月1日は「カナダの日」です。</b>											
7月1日はカナダの日です。1867年7月1日にカナダが誕生したことを記念する祝日です。ALTのケニス・テイビス先生の出身地・カナダで親しまれている料理を教えてください。給食に取り入れました。おいしく味わって、カナダの食文化にも親しんでみましょう。	2 (木)	トルティーヤ2まい					こむぎこ ショートニング	塩		546 kcal	
		ぎゅうにくのスパイスいため	ぎゅうにく	たまねぎ にんにく			あぶら	トマトチップ 塩 カレー粉		20.2 g	
		トネアソースふうサラダ		きゃべつ にんじん	レモンかじゅう	★マヨネーズ さとう				30.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							2.4 g	
		トルテリニふうスープ		たまねぎ にんじん	トマト マッシュルーム ほうれんそう		★ラビオリ あぶら	スープストック 塩 コショウ			
ブルーベリーパイ		ブルーベリー レモンかじゅう			パイシート さとう						
きずは、砂浜に近い浅い海にすんでいる魚です。日本各地の海でとれ、夏から秋にかけて旬を迎えます。白身魚でくせがなく、天ぷらやフライによく使われます。	3 (金)	なすとぶたにくのつけうどん	ぶたにく	なす たまねぎ あおなご		うどん		★めんつゆ		502 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							19.7 g	
		きずのてんぷら	きず				こむぎこ てんぷら あぶら	塩		21.6 g	
		さっぱりうめあえ		チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ あかじそ		さとう		★梅びしお		2.8 g	
オイスターソースは、貝のかきを煮詰めて作った調味料です。中華料理でよく使われる調味料で、少し加えるだけで、料理にうま味とコクが加わります。	6 (月)	ごはん(いたく)					こめ			595 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							27.2 g	
		とりのチリソース	とりにく	ねぎ にんにく	しょうが		ごまあぶら てんぷら あぶら さとう	トマトチップ 醤油 豆板醤 中華スープ		17.3 g	
		ピーマンのオイスターソースいため	ぶたにく	ピーマン にんじん にんにく		あぶら さとう	醤油 オイスター			1.8 g	
たまごスープ	たまご わかめ	しいたけ			てんぷら ごまあぶら	中華スープ 醤油 塩					
<b>★七夕給食★ 今日「七夕まつり」です。</b>											
7月7日は七夕です。七夕は、年に一度、織姫と彦星が天の川を渡って会えるといわれる日です。今日は星いっぱい給食にしました。そうめんは、天の川や織姫が織る糸に見立てて食べる習わしがあります。今夜、きれいな天の川が見られるといいですね。	7 (火)	あまのがわごはん	とりにく	にんじん えだまめ	しょうが	こめ むぎ あぶら さとう		醤油 みりん 酒		556 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							19.1 g	
		ほしのコロック	ぶたにく	たまねぎ			じゃがいも ★ばんご あぶら さとう てんぷら	醤油 塩 カレー粉 発酵調味料 醤油調味料		17.5 g	
		おくらあえ		おくら もやし				めんつゆ		2.7 g	
		ほしのなるとのすましじる	★なると わかめ				ビーフン	鰹昆布だし			
		たなばたゼリー		ひゅうがなつかじゅう			さとう	グル化剤 香料			
夏が旬のスイカ。スイカは約90%が水分で、夏の水分補給に最適です。小玉スイカは、果肉がきゅっと詰まっています。糖度が高い品種が多く、甘みを感じやすいのが特徴です。	8 (水)	こくとうコッパパン	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう ショ ートニング	塩 イースト			620 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							27.1 g	
		チキングラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ		マカロニ あぶら なまクリーム	パセリソース 塩 ワイン			20.3 g	
		ポトフ	★ウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー		じゃがいも	スープストック 塩 コショウ			2.7 g	
		こだますいか		こだますいか							
あおさは緑色の海藻で、磯のよい香りが特徴です。あおさには、カルシウムや食物繊維、ビタミンが含まれています。骨や歯を丈夫にしたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。	9 (木)	ごはん(いたく)					こめ			581 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							25.2 g	
		あおさのごもくたまごき	たまご とりにく あおさ	たまねぎ にんじん しいたけ		ごまあぶら さとう	醤油 酒 塩			18.5 g	
		なっとうあえ	なっとう チーズ	チンゲンサイ はくさい にんじん			めんつゆ			1.9 g	
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		こんにゃく あぶら	煮干しだし 一味唐辛子				
<b>★1学期給食最終日★</b>											
今日で南小給食室で調理する給食は終了となります。長い間、給食に携わってくださった多くの皆様に感謝いたします。2学期からは奥州西小学校給食センターから給食が提供されます。今後も安全でおいしい給食を通して、子どもたちの健やかな成長を支えてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。	10 (金)	ごはん(いたく)				こめ				661 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							20.9 g	
		チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが		じゃがいも あぶら	★カレー粉			18.7 g	
		かいそうサラダ・ミニトマト2こ	わかめ くわわかめ	きゅうり コーン ミニトマト			★青じそドレッシング			1.8 g	
		<b>★リザーブ給食 2種類のデザートのうち1つリザーブ(予約)しています。</b>									
ブルーベリータルト	とうにゅう	ブルーベリー		さとう こめこ ショートニング コーンフラワー あぶら							
とうにゅうプリンタルト	とうにゅう			さとう こめこ ショートニング コーンフラワー あぶら							

**7月13日~17日 お弁当持参のお願い**

7月13日(月)~17日(金)は、給食室改修工事のため、給食がありません。お弁当の持参をお願いします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。