



令和8年度

# こんだてよていひょう



令和8年6月30日  
奥州市立常盤小学校

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

| 日<br>(曜)     | こんだてめい<br>※材料等の都合により献立内容を変更<br>する場合があります。 | 主な食品名（下線を引いているものは奥州市産の食材です） |                                               |                            | 主な調味料等                         | 基準値<br>1人分 -650kcal<br>たんぱく質13～20%<br>脂質20～30%<br>塩分2g未満 | 食育メモ                                                                                                                                                |
|--------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                           | あか<br>血、筋肉・骨をつくる            | みどり<br>体の調子を整え、<br>病気にかりにくくする                 | き<br>熱や力になる                |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
| 1<br>(水)     | コッペパン                                     | だっしふんにゅう                    |                                               | こむぎこ さとう<br>ショートニング        | しお イースト                        | 612 kcal<br>16.9 %<br>32.6 %<br>2.3 g                    | 暑い日が続くようになると、<br>食欲がない、だるいなどの<br>「夏ばて」が起こりやすくな<br>ります。予防するためには、<br>毎日三食しっかりとると、<br>早速早起きで生活リズムを整<br>えることが大切です。                                      |
|              | キャラメルクリーム                                 | だっしふんにゅう                    |                                               | みずあめ さとう                   |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | 牛乳                                        | ぎゅうにゅう                      |                                               |                            |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | さんまのカレー焼き                                 | さんま                         |                                               | パンこ こむぎこ でんぶん<br>あぶら さとう   | しお しょうゆ カ<br>レーこ               |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | コールスローサラダ                                 |                             | にんじん キャベツ どうもろこし<br>レモンかじゅう                   | さとう あぶら                    | す こしょう しお                      |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | チキンスープ                                    | とりにく                        | たまねぎ にんじん こねぎ                                 | じゃがいも                      | コンソメ スープス<br>トック こしょう          |                                                          |                                                                                                                                                     |
| 2<br>(木)     | ★かみかみ給食★                                  |                             |                                               |                            |                                | 679 kcal<br>14.6 %<br>26.4 %<br>2.3 g                    | かみかみ給食の日です。今日<br>のわかめごはんは、くわか<br>めが入ってコリコリした食感<br>があります。ヒレカツも、お<br>肉を厚めに切っているので、<br>かみごたえがあります。おい<br>しく味わいながら、自分が何<br>くらいかんでいるか確かめ<br>てみましょう。       |
|              | かみかみわかめごはん                                | わかめ くわかめ                    |                                               | こめ                         | しお                             |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | 牛乳                                        | ぎゅうにゅう                      |                                               |                            |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | ヒレカツ                                      | ぶたにく                        |                                               | パンこ でんぶん あぶら               | しお                             |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | 生あげとチンゲンサイのにびたし                           | なまあげ                        | にんじん もやし チンゲンサイ                               | さとう                        | しょうゆ オイス<br>ターソース              |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | さやいんげんのみそしる                               | あぶらあげ みそ                    | たまねぎ さやいんげん                                   | じゃがいも                      |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
| 3<br>(金)     | ガパオライス                                    |                             |                                               | こめ                         |                                | 580 kcal<br>13.7 %<br>23.1 %<br>1.9 g                    | ガパオライスは、タイ料理の<br>ひとつです。ガパオとは、タ<br>イで使われているハーブで、<br>ホーリーバジルともいいま<br>す。そぼろ状の具をごはんに<br>のせていただきます。                                                      |
|              | （ごはん・ガパオライスの具）                            | ぶたにく ぶたレバー<br>だいす           | たまねぎ ピーマン パプリカ<br>にんにく                        | さとう あぶら                    | しょうゆ ナンフレー<br>オ<br>イスターソース バジル |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | 江刺りんごジュース                                 |                             | りんごかじゅう                                       |                            |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | ブロッコリーのごまマヨあえ                             | ツナ                          | ブロッコリー きゅうり                                   | ノンエッグマヨネーズ こま              | めんつゆ                           |                                                          |                                                                                                                                                     |
| 6<br>(月)     | レタスとたまごのスープ                               | チキンハム たまご                   | たまねぎ トマト こまつな<br>レタス                          | でんぶん                       | コンソメ しお こ<br>しょう               | 606 kcal<br>14.8 %<br>30.0 %<br>2.1 g                    | 奥州市の野菜が多く取れる時<br>期になりました。今月の給食<br>で使う、たまねぎやピーマン<br>は、奥州市の生産者団体「野<br>菜キュービットの会」の方々<br>が育ててくださったものを使<br>用します。                                         |
|              | 金芽米ごはん                                    |                             |                                               | こめ                         |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | 牛乳                                        | ぎゅうにゅう                      |                                               |                            |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | ショーロンポー                                   | ぶたにく                        | キャベツ たまねぎ だけのこ<br>しいたけ しょうが                   | あぶら はるさめ でんぶん<br>さとう こむぎこ  | しお しょうゆ                        |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | ぶたキムチいため                                  | ぶたにく みそ                     | たまねぎ エリンギ もやし キムチはくさい、だ<br>いこん ピーマン しょうが にんにく | あぶら さとう こま                 | しょうゆ                           |                                                          |                                                                                                                                                     |
| 7<br>(火)     | こまつな中華スープ                                 | なまあげ                        | ほししいたけ にんじん だいこん<br>こまつな                      |                            | とりがらスープ しょうゆ<br>しお こしょう        | 620 kcal<br>17.8 %<br>19.3 %<br>2.0 g                    | 今日は七夕です。七夕といえ<br>ば笹飾りですね。主菜のささ<br>みは、漢字で「笹鳥」と書き<br>ます。笹の葉に形が似ている<br>からです。笹は生命力に優れ<br>ていることから、邪気（悪い<br>こと）をはらうとされていま<br>す。すましじるに入っている<br>量も見つけてください。 |
|              | ★七夕給食★                                    |                             |                                               |                            |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | ごはん                                       |                             |                                               | こめ                         |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | 牛乳                                        | ぎゅうにゅう                      |                                               |                            |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | とりささみのいそべあげ                               | とりにく あおさ                    | しょうが                                          | かたくりこ こめこ あぶら              | しょうゆ                           |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | ちくわときゅうりのおかかあえ                            | ちくわ わかめ かつおぶし               | キャベツ きゅうり                                     | さとう こま                     | ぼんずしょうゆ<br>しょうゆ                |                                                          |                                                                                                                                                     |
| 8<br>(水)     | 星のすましじる                                   | なると                         | ほししいたけ にんじん えのきだけ<br>みつば                      | はるさめ                       | しお しょうゆ                        | 626 kcal<br>18.5 %<br>40.1 %<br>2.2 g                    | ナンは、インドなどで食べら<br>れている主食のひとつです。<br>タンドゥールという、つぼ型<br>の釜の内側に張り付けて焼き<br>ます。カレーをつけながらい<br>ただきましよう。                                                       |
|              | 七夕ゼリー                                     | かんてん                        | りんごかじゅう レモンかじゅう<br>みかんかじゅう                    | さとう みずあめ                   |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | ナン                                        |                             |                                               | こむぎこ あぶら さとう               | イースト                           |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | 牛乳                                        | ぎゅうにゅう                      |                                               |                            |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
| 9<br>(木)     | ベーコンまきたまご焼き                               | たまご ベーコン                    |                                               | さとう でんぶん あぶら               | す しょうゆ しお                      | 601 kcal<br>18.5 %<br>25.9 %<br>2.0 g                    | 暑い日は、知らず知らずのう<br>ちに汗をかいていることがあ<br>るので、こまめな水分補給が<br>必要です。ふだんは水や麦茶<br>で水分補給を行いましょう。<br>水とうは、毎日洗って清潔に<br>しておきましょう。                                     |
|              | レモンの香りサラダ                                 | ツナ                          | キャベツ きゅうり どうもろこし<br>レモンかじゅう                   | さとう あぶら                    | しお こしょう                        |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | 夏野菜のキーマカレー                                | ぶたにく ぎゅうにく<br>ぶたレバー だいす     | セロリ たまねぎ にんじん なす<br>ピーマン トマト しょうが にんにく        | じゃがいも あぶら こむぎこ<br>さとう      | カレーこ ソース トマト<br>ピューレ しょうゆ しお   |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | ごはん                                       |                             |                                               | こめ                         |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
| 10<br>(金)    | 牛乳                                        | ぎゅうにゅう                      |                                               |                            |                                | 672 kcal<br>15.1 %<br>30.4 %<br>2.7 g                    | 1学期最後の給食は、自分で<br>こんだてを選ぶセレクト給食<br>です。選ぶのはデザートで<br>す。2種類のケーキから、自<br>分で選んでもらいました。<br>常盤小学校の給食室で作る給<br>食は、今日で終了です。みな<br>さんの思い出に残る給食にな<br>ることを願っています。   |
|              | いかにねぎ塩こうじ焼き                               | いか                          | ねぎ しょうが                                       | さとう こま あぶら                 | しおこうじ                          |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | だいこんとぶた肉のもの                               | ぶたにく                        | だいこん にんじん さやいんげん                              | こんにゃく あぶら さとう              | しょうゆ                           |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | キャベツのみそしる                                 | とうふ みそ                      | えのきだけ キャベツ こまつな<br>ねぎ                         |                            |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | 冷凍みかん                                     |                             | みかん                                           |                            |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
| ★お楽しみセレクト給食★ | チキンライス                                    | とりにく                        | たまねぎ マッシュルーム にんじん<br>ピーマン                     | こめ あぶら                     | しお こしょう コ<br>ンソメ ケチャップ         | 672 kcal<br>15.1 %<br>30.4 %<br>2.7 g                    | 1学期最後の給食は、自分で<br>こんだてを選ぶセレクト給食<br>です。選ぶのはデザートで<br>す。2種類のケーキから、自<br>分で選んでもらいました。<br>常盤小学校の給食室で作る給<br>食は、今日で終了です。みな<br>さんの思い出に残る給食にな<br>ることを願っています。   |
|              | 牛乳                                        | ぎゅうにゅう                      |                                               |                            |                                |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | 米パン粉のさけフライ                                | さけ                          |                                               | こめパンこ こむぎこ<br>でんぶん あぶら     | しお                             |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | 花野菜のサラダ                                   |                             | きゅうり ブロッコリー カリフラワー<br>ロマネスコ                   | さとう あぶら                    | コンソメ しお す<br>こしょう バジル          |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | ABCスープ                                    | ベーコン                        | セロリ たまねぎ にんじん                                 | じゃがいも マカロニ                 | バサリ コンソメ スープ<br>ストック こしょう      |                                                          |                                                                                                                                                     |
|              | いちごクリームケーキ                                | とうにゅう                       | いちご                                           | さとう こめこ いちごジャム<br>あぶら みずあめ | しお                             |                                                          |                                                                                                                                                     |
| 11<br>(土)    | チョコクリームケーキ                                | とうにゅう                       |                                               | さとう こめこ あぶら<br>みずあめ あんずジャム | ココアパウダー し<br>お                 | 672 kcal<br>15.1 %<br>30.4 %<br>2.7 g                    | 1学期最後の給食は、自分で<br>こんだてを選ぶセレクト給食<br>です。選ぶのはデザートで<br>す。2種類のケーキから、自<br>分で選んでもらいました。<br>常盤小学校の給食室で作る給<br>食は、今日で終了です。みな<br>さんの思い出に残る給食にな<br>ることを願っています。   |

※食材購入代の一部に、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

## ◆◆給食予定◆◆

- 7月10日(金) 1学期の給食最終日
- 7月13日(月)～19日(金) お弁当持参の日（給食なし）
- 7月21日(火)～24日(金) 短縮午前授業（給食なし）



## 朝食をしっかりと食べる

朝食には栄養素を補給し、  
睡眠中に失われた水分を補う  
役目があります。



## 水分と食事で熱中症を防ごう！

### みそ汁などで水分補給

汁物をとると、朝の水分補給になります。

ごはんや野菜の  
おかず、果物なども  
水分を多くふくみます。

