

7月分予定献立表(Cコース)

(給食回数13回)



久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和8年度

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		小学生	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (水)	ツイストパン	牛乳	とり肉のコーンフレーク焼き	とり肉	牛乳			ツイストパン、米粉パン粉、コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	610	788
			ラタトゥイユ	フランクフルト、みそ		ピーマン、かぼちゃ、トマト	ズッキーニ、にんにく	さとう	オリーブオイル		
			スコッチブロス			にんじん	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも、大麦			
			中>小魚		かたくちいわし			さとう			
2日 (木)	地粉うどん	牛乳	大豆とポテトの磯辺和え	大豆	牛乳、あおさ			地粉うどん、でん粉、じゃがいも	油	615	777
			小松菜のごま和え			小松菜、にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま		
			ねぎ入り肉うどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん	しめじ、長ねぎ				
3日 (金)	麦ごはん 行事食 (七夕)	牛乳	ハンバーグ	とり肉、ぶた肉	牛乳	トマト	玉ねぎ、にんにく、生姜	麦ごはん、さとう、でん粉		683	928
			星空のフルーツポンチ				もも、りんご、洋なし、ナタデココ	ゼリー			
			夏野菜カレー	ぶた肉	スキムミルク	にんじん、かぼちゃ、ピーマン、トマト	にんにく、玉ねぎ、なす		油、カレールウ		
6日 (月)	ごはん	牛乳	まろやか黒酢のあまからチキン	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、生姜	ごはん、さとう、でん粉	油	561	773
			ゴーヤイリチー	ぶた肉、かつお節		にんじん	生姜、にんにく、ゴーヤ、もやし	さとう、でん粉	油		
			冬瓜のスープ	豆腐、なると		にんじん	冬瓜、長ねぎ、生姜		ごま油		
7日 (火)	ごはん	牛乳	太刀魚フライ(ソース)	たちうお	牛乳			ごはん、パン粉、小麦粉	油	586	779
			たこご飯の具	たこ、油揚げ		にんじん	ごぼう、干しいたけ、こんにゃく、枝豆、生姜	さとう	油		
			天の川のすまし汁	とり肉、豆腐、かまぼこ、たら		にんじん、小松菜	長ねぎ	さとう			
8日 (水)	ロールパン (コッペ型) FIFA ワールドカップ 応援献立	牛乳	フランクフルト(ケチャップ&マスタード)	フランクフルト	牛乳			ロールパン		633	825
			野菜のピクルス			にんじん	きゅうり、大根	さとう			
			チキンヌードルスープ	とり肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんにく、生姜	スパゲティ	油		
9日 (木)	ソフトめん	牛乳	いかメンチカツ甘辛ソースがけ	いか	牛乳	にんじん	キャベツ、生姜、にんにく	ソフトめん、パン粉、さとう、小麦粉、でん粉	油	666	861
			こんにゃくサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	こんにゃく、キャベツ		ドレッシング		
			ミートソース	ぶた肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	さとう	油、ハヤシフレーク		
10日 (金)	ごはん	牛乳	もうかさめのスティック揚げ	もうかさめ	牛乳		生姜	ごはん、でん粉	油	604	831
			寒天のごま酢あえ		寒天	にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま油、ごま		
			マーボーなす	ぶた肉、大豆ミート、みそ		にんじん	なす、玉ねぎ、長ねぎ、生姜	さとう、でん粉	油、ごま油		
13日 (月)	ごはん	牛乳	とり天(卵含む)	とり肉、鶏肉	牛乳		生姜	ごはん、天ぷら粉、小麦粉、でん粉	油	607	802
			ひじきの五色炒め	ぶた肉	ひじき	にんじん、さやいんげん	キャベツ	春雨、さとう	油、ごま油		
			じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豆腐、みそ	かたくちいわし		玉ねぎ、長ねぎ	じゃがいも			
14日 (火)	ごはん 食べず学べる献立 (理科)	牛乳	ゼンマイ入りピビンバ	ぶた肉	牛乳	にら	玉ねぎ、こんにゃく、ぜんまい	ごはん、さとう	油、ごま油、ごま	588	782
			もやしのナムル(ナムルドレッシング)			小松菜、にんじん	とうもろこし、もやし		ドレッシング		
			トック入りわかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ	トック	油、ごま油		
15日 (水)	中華めん	牛乳	えびしゅうまい	すけそうだら、えび	牛乳		玉ねぎ、生姜	中華めん、小麦粉、でん粉、さとう		630	814
			海そうサラダ(和風ドレッシング)		わかめ、まわかめ、茶かえでのり、糸寒天	チンゲン菜	とうもろこし、きゅうり		ドレッシング		
			タンタンメン	ぶた肉、みそ		にんじん、にら	にんにく、生姜、玉ねぎ、もやし、長ねぎ		油、ごま、ごま油		
16日 (木)	はちみつパン	牛乳	フィッシュファイルのソースがけ	すけそうだら、大豆粉	牛乳			はちみつパン、さとう、でん粉、パン粉	油	622	792
			ズッキーニのソテー	フランクフルト		にんじん	ズッキーニ、とうもろこし		油		
			ミネストローネ	ベーコン、ひよこ豆		にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ	さとう	オリーブオイル		
			あまなつゼリー					ゼリー			
17日 (金)	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん		584	774
			切干大根の炒め物	ぶた肉、みそ		にんじん、にら	にんにく、生姜、玉ねぎ、もやし、切干大根	さとう	ごま油、ごま		
			キムチのピリ辛みそ汁	生揚げ、みそ		にんじん、小松菜	大根、白菜キムチ	じゃがいも	ごま油		
			のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		さとう、でん粉			

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細については、詳細献立表・原材料一覧表をご覧ください。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。
 ※「中>〇〇」は、中学校のみ提供です。

7月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	615	810
	たんぱく質(g)	24.8	31.4



給食だより

7月の目標

「暑さに負けない食事をしよう」



厳しい暑さが続くようになりました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。暑さに負けない体をつくるためには、毎日の食事が重要です。食事や水分をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう！



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。熱中症を予防するためにも、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。

夏バテしていませんか？

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。給食でも夏バテを予防するメニューをたくさんいれました。ご家庭でも暑い夏をのりきるために3つの対策を行いましょ！



①栄養バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁物をバランスよくとりましょ

②温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょ

③しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょ。

旬の野菜を食べましょ！

旬とは、野菜などがよくとれて、味ももっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬が変わります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょ。

夏が旬の野菜



7月に使用予定の久喜市産の野菜

- かぼちゃ
- キャベツ
- きゅうり
- ゴーヤ
- じゃがいも
- ズッキーニ
- トマト
- なす
- にんじん
- ピーマン
- 玉ねぎ
- 長ねぎ

食べて学べる 献立



7月のテーマ

理科

●植物の特徴と分類 (中学1年生)

今月は、中学1年生理科の「植物の特徴と分類」がテーマです。登場するのは、シダ植物の「ゼンマイ」と、被子植物・単子葉類の「トウモロコシ」です。

この2つの大きな違いは、「増え方」です。ゼンマイは、まだ花を咲かせる仕組みを持たない時代の特徴を残した「孢子」で増える植物。対してトウモロコシは、花を咲かせ、種子を作って効率よく増えるように進化した植物です。どちらも、私たち人間にとっては大切な栄養源ですが、植物学的なルーツは全く異なります。「ゼンマイは孢子で増えるから、花は咲かないんだな」「トウモロコシは単子葉類だから、根っこはひげ根なんだな」と、授業の知識を思い出しながら食べてみてください。

FIFA ワールドカップ 応援献立



7月のテーマ「アメリカ」

アメリカ・カナダ・メキシコの3か国で開催されるFIFAワールドカップにちなんで、決勝戦が行われる都市、アメリカのニューヨークをイメージしたメニューです。

ニューヨークの街角にはいたるところにホットドッグの屋台があり、忙しいニューヨーカーたちの定番ランチになっています。パンにフランクフルトをはさんで「セルフホットドッグ」にして食べてください。



- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します(一部の学校を除く)。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由等により給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

給食の情報を 公開しています！

こちらをクリック