

7月 よていこんだてひょう

令和8年

牛乳は毎日一本つきます。（おもに体をつくるもとになる食品）

千葉市立稲毛第二小学校

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
1	水	ごはん	こめ			604 24.2 18.8 2.0	かぼちゃは夏から秋にかけて収穫の時期を迎えます。収穫されただけの夏のかぼちゃは、水分やでんぶが多く含まれ、あっさりとした味です。収穫後は、徐々に水分が抜け、濃厚な味で甘みが増していきます。
		ピリからにくみそ	ごま さとう あぶら	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ みそ みりん しょうゆ 豆板醤		
		かぼちゃのてんぷら	こむぎこ あぶら		かぼちゃ 塩		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ だし みそ		
2	木	〈新鮮なとうもろこしを味わうこんだて〉				656 25.6 24.1 2.8	新鮮なとうもろこしを1年生が皮むきします。とうもろこしは、ゆでたり、焼いたりして食べるだけでなく、コーンフレークやお菓子などに形を変えて利用され、世界中で最も作られている作物のひとつです。
		しょくパン	パン				
		いちごジャム	ジャム				
		チリコンカン	じゃがいも さとう いんげんまめ	ぶたにく とりにく だいす	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース ケチャップ ソース コンソメ チリパウダー		
		カリカリごぼうのドレッシングあえ	あぶら さとう ごま		ごぼう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 酢 しょうゆ 辛子		
		ゆでとうもろこし			とうもろこし 塩		
3	金	ガバオライス				663 26.2 20.3 1.8	ガバオライスはタイの料理です。ガバオとは、タイ語でバジルのことです。ひき肉や野菜などをバジルや唐辛子を使って味付けし、ごはんにかけて食べます。給食ではオイスターソースや醤油を使い、食べやすい味付けにアレンジします。
		「ごはん	こめ				
		「ガバオライスのぐ	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン バジル カレー粉 オイスターソース しょうゆ 唐辛子		
		ビーフンスープ	ビーフン ごまあぶら	とりにく	はくさい もやし にんじん こまつな ねぎ きくらげ 中華だし ガラスープ しょうゆ 塩		
6	月	キャラメルポテト	さつまいも さとう バター あぶら はちみつ	だいす なまクリーム		634 28.0 20.1 2.6	冬瓜は、きゅうりやゴーヤ、すいかと同じウリ科の植物で夏が旬の野菜です。しかし、漢字では冬の瓜と書きます。それは、長く保存ができて冬でも食べられるからだといわれています。ほとんどの水分で、ビタミンCとカリウムを豊富に含んでいます。
		ごはん	こめ				
		とりにくとやさいのあますあん	じゃがいも さとう あぶら でんぶ	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン 酢 しょうゆ		
		とうがんのスープ	でんぶ	ぶたにく とうふ	とうがん たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ チキンブイヨン 塩 コンソメ しょうゆ		
7	火	ツナふりかけ	ごま さとう	ツナ		634 21.8 20.6 2.3	セタにちなんだ献立です。星型のコロッケや、ピーフンを天の川に、星型のお麩やなるとを天の川に浮かぶ星に見立てたセタ汁です。短冊の形に切った野菜のあえものは願い事をしながら楽しく食べましょう。
		〈たなばたこんだて〉					
		あおなごはん	こめ むぎ ごま		あおな		
		ほしのコロッケ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ ソース		
8	水	たなばたじる	ピーフン やきふ	とりにく なるとまき あぶらあげ	にんじん しめじ オクラ ねぎ だし しょうゆ 塩	615 23.5 22.1 2.2	ズッキーニは、6月から8月に実る夏野菜です。きゅうりに似ていますがかぼちゃの仲間です、果肉はなすに似ているという、変わった野菜です。フランスやイタリアでよく食べられています、日本ではまだ40年位の歴史の浅い野菜です。
		たんざくやさいのごまあえ	ごま さとう		だいこん にんじん キャベツ こまつな しょうゆ		
		はちみつパン	パン				
		じゃがいもとズッキーニのカレーいため	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	ズッキーニ たまねぎ にんじん エリンギ カレー粉 しょうゆ みりん		
9	木	キャベツのクリームに	こむぎこ マーガリン	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん とうもろこし しめじ コンソメ 塩 こしょう	617 25.8 20.8 2.7	熟したピーマンは、赤く色付き、苦みもなくなります。しかし、赤くなったピーマンは鳥に食べられやすくお世話が手間がかかるので、未熟うちに収穫されるようになりました。今では鮮やかな緑色と独特な味がピーマンの特徴です。
		パイナップル			パイナップル		
		ごはん	こめ				
		ハンバーグオニオンソース	でんぶ あぶら さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ 酢 みりん しょうゆ		
10	金	とうにゅうみそしる	じゃがいも	とうふ とうにゅう あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ みそ だし	650 24.4 22.1 2.8	ヨーロッパには「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。トマトが赤く熟り出回ると、みんなが食べて健康になり、病院に行く人が減り医者の仕事が無くなってしまふ、という意味です。それほどトマトは健康に良い食べ物ということです。
		ピーマンとじゃこのあまからに	さとう ごま ごまあぶら	かたくちいわし	ピーマン しょうゆ		
		ガーリックトースト	パン マーガリン		にんにく パセリ		
		トマトソースのペンネ	マカロニ あぶら さとう	ぶたにく だいす あさり チーズ	にんじん たまねぎ セロリ トマト ケチャップ チリパウダー		
13	月	しおだれキャベツ	ごま ごまあぶら		キャベツ もやし にんじん きゅうり 中華だし みりん 塩	618 30.4 21.2 2.4	とうもろこしの主な産地は北海道で、全国の36%を占めています。千葉県は第2位（令和5年）です。食物繊維や、疲労回復のビタミンがたっぷりです。炊き込んでピラフで味わいます。
		ミニアセロラゼリー	ゼリー				
		コーンピラフ	こめ パター	ベーコン	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ コンソメ 塩 こしょう		
		とりにくのこめこあげ	こめこ あぶら マヨネーズ	とりにく	しょうゆ 塩		
13	月	ラビオリスープ	こむぎこ	ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな チキンブイヨン 塩 コンソメ しょうゆ		
		バナナ			バナナ		

日付		こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー kcal たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
			おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
14	火	セルフサンド					676 30.0 25.9 2.6	暑いときに辛いものを食べると、体がボカボカして汗をかき、その後、体の熱がうばわれて、さわやかな涼しさを感じるといわれています。また、口の中や胃を刺激して、食欲を増進させる効果があります。辛いキムチは、暑さで食欲がないときにはぴったりの食べ物です。
		「コッペパン	パン					
		あじのフライ タルトタルソース	こむぎこ あぶら マヨネーズ さとう	あじ	たまねぎ	酢		
		「ゆでキャベツ			キャベツ にんじん	塩		
		キムチスープ	トック こまあぶら	ぶたにく	もやし にんじん たけのこ こまつな ししいたけ ねぎ	中華だし しょうゆ キムチのもと		
15	水	ごはん	こめ むぎ				606 28.5 14.9 2.3	夏の水分補給は、水を飲むほかに食事からも補給ができます。野菜は約80～90%の水分を含み、ごはんも50～60%の水分が含まれるので、1日3回の食事をすれば、食事から約1～1.5リットルの水分補給ができ、水分不足を防ぐことにつながります。食事も大切にしましょう。
		ブルコギ	はるさめ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にら もやし ビーマン	しょうゆ 酒 コチジャン		
		わかめスープ	でんぶん あぶら	とりにく たまご わかめ とうふ	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	中華だし しょうゆ 塩 酒		
		(下学年・しおさい) フルーツバイキング			すいか メロン オレンジ パイナップル			
		(上学年) にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう				
16	木	カレーライス					617 22.2 15.2 1.6	夏休み前の最後の給食です。これまで、給食の時間を楽しく過ごせましたか？好き嫌いせず、何でも挑戦して食べましたか？夏休み中は生活リズムが崩れないように気を付けて、元気に過ごしましょう。
		「ごはん	こめ むぎ					
		「ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	カレールウ ソース チャツネ ワイン		
		こまつなのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし	塩 こしょう		
		(下学年・しおさい) にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう				
		(上学年) フルーツバイキング			すいか メロン オレンジ パイナップル			

☆物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。