

# 令和8年 7がつのこんだて

小学校用



**\* 栄養三色について**  
赤 血や肉や骨をつくるもの  
黄 熱や力になるもの  
緑 体の調子をとのえるもの

アレルギー

**<表示義務のある8品目>**  
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ  
**<表示推奨の20品目>**  
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ  
牛肉・さけ・さば・ごま・カシュー・ナッツ  
ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉  
マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

**<コンタミネーションについて>**  
原材料には含まれていなくても、工場  
内でアレルギー物質を混入している可  
能性があります。  
その場合は、( )内に記載しています。

7月平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
622kcal	16.6%	27.9%	322mg	80mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.4mg	234μgRAE	0.63mg	0.48mg	17mg

(9回)大和郡山市学校給食運営委員会 053-2809

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
1日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけのごまやき ツナとひじきの にももの とうがんの みそしる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さけ(いが、さば)	40	赤	さけ(いが、さば)
		こいくちしょうゆ	2.5		こむぎ、だいず
		みりん	2.5		
		りょうりしゅ	2.2		
		しろねりごま	2.2	黄	ごま
		しろごま	2	黄	ごま
		レモンじゅ	0.4	緑	ごま
		ツナあぶらづけ	8	赤	
		ひじき	2	緑	
		にんじん	12	緑	
		グリーンピース	2	黄	
		さんおんとう	1.8	黄	
こいくちしょうゆ	2.1		こむぎ、だいず		
みりん	0.4				
こめあぶら	0.3	黄			
うるめぶし	0.1		(さば)		
ミニあつあげ	25	赤	だいず		
とうがん	15	緑			
たまねぎ	20	黄			
にんじん	10	緑			
あおねぎ(ならけんさん)	6	赤			
てづくりみそ	10	赤	だいず		
うるめぶし	3		(さば)		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
6日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき こうやどうふの すきやきふうじ のらの きょうどりょうり かんでんサラダ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さわらのゆうあんづけ	40	赤	こむぎ、だいず
		ふたにく	20	赤	ふたにく
		こうやどうふ	5	黄	だいず
		いとこんにやく	15	黄	
		たまねぎ	45	緑	
		しめじ	12	黄	
		にんじん	10	緑	
		こいくちしょうゆ	5		こむぎ、だいず
		さとう	3.5	黄	
		りょうりしゅ	2		
		みりん	1.5		
		こめあぶら	0.3	黄	
うるめぶし	1		(さば)		
かんでん	0.6	赤			
にんじん	12	緑			
ほうれんそう	30	黄			
さとう	1.2	黄			
こいくちしょうゆ	1.6		こむぎ、だいず		
こめず	2.4				
ごまあぶら	0.5	黄	ごま		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
9日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう メンチカツ キャベツの ソテー ABCスープ とんかつソース	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		メンチカツ	50	赤	こむぎ、だいず
		こめあぶら	5	黄	
		たまねぎ	10	緑	
		キャベツ	30	緑	
		ホールコーン	10	黄	
		ブラックペッパー	0.01		
		しお	0.3		
		コンソメスープ	0.15		こむぎ、だいず、 とりにく、ふたにく
		こめあぶら	0.3	黄	
		アルファベットマカロニ	4	赤	
		ベーコン	10	赤	こむぎ、 ふたにく(こむぎ、 たまご、にゅう、 ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、 ゼラチン、ごま)
		たまねぎ	25	緑	
サイインゲン	8	黄			
にんじん	12	緑			
うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず		
コンソメスープ	1.6		こむぎ、だいず、 とりにく、ふたにく		
こしょう	0.03				
こめあぶら	0.3	黄			
とんかつソース	5	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
2日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう ガーリック しょうゆチキン きゅうりの ピーナッツあえ コンソメスープ	こめこパン(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ガーリック	60	赤	とりにく
		しょうゆチキン	0.8	緑	
		にんにく	2		
		りょうりしゅ	2		
		みりん	1.5		
		こいくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		さとう	1	黄	
		きゅうり(ならけんさん)	30	緑	
		サイインゲン	6	黄	
		にんじん	10	緑	
		ピーナッツあえのもと	3	黄	こむぎ、らつかせい、 だいず
		ポークフランクカット	12	赤	ふたにく(こむぎ、 たまご、にゅう、 ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、 ゼラチン、ごま)
たまねぎ	20	緑			
かぼちゃ	20	黄			
ホールコーン	10	黄			
パセリ	0.5	黄			
うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず		
コンソメスープ	1.6		こむぎ、だいず、 とりにく、ふたにく		
こしょう	0.03				
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
7日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう たなばた ハンバーグ きりぼしだいこん サラダ ほしの にゅうめんじゅ たなばたゼリー	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		たなばた	40	赤	だいず、とりにく、 ふたにく
		ハンバーグ	1.8	黄	こむぎ、だいず
		こいくちしょうゆ	1.2	黄	
		さとう	1.2	黄	
		みりん	1.2	黄	
		こしょう	0.01		
		でんぶん	0.3	黄	
		ツナあぶらづけ	8	赤	
		きゅうり(ならけんさん)	25	緑	
		きりぼしだいこん	2	赤	
		パプリカ	5	黄	
		かんきつドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、 りんご
ふしそめん	4	黄	こむぎ(そば)		
ほしがたかまぼこ	8	赤	こむぎ、だいず		
たまねぎ(こおりやまさん)	20	緑			
にんじん	10	緑			
オクラ	10	黄			
うすくちしょうゆ	4.4		こむぎ、だいず		
りょうりしゅ	1				
うるめぶし	3		(さば)		
だなばたゼリー	30	黄	だいず(こむぎ、 たまご、にゅう)		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
10日 (金)	ごはん ジョア なつやさいカレー やきウインナー じゃこサラダ	こめ(ならけんさん)	80	黄	にゅう
		ジョア(ブレーン)	125	赤	にゅう
		なつやさいカレー	12	赤	ふたにく
		たまねぎ	50	緑	
		じゃがいも(こおりやまさん)	15	黄	
		じゃがいも	10	黄	
		やまとまるなす(こおりやまさん)	20	緑	
		トマト(こおりやまさん)	20	赤	
		カレールー(あまくち)	6.5	黄	こむぎ、にゅう、 だいず、ふたにく、 りんご、バナナ
		カレールー(ちゅうから)	8.5	赤	こむぎ
		スキムミルク	2	赤	にゅう
		クッキングチーズ	4	赤	にゅう
		ウスターソース	1	黄	
		コンソメスープ	0.5		こむぎ、だいず、 とりにく、ふたにく
こめあぶら	0.3	黄			
ウインナーソーゼージ	30	赤	ふたにく(こむぎ、 たまご、にゅう、 ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、 ゼラチン、ごま)		
チキンフランク	8	赤			
こまつな	35	赤			
ちりめんじゃこ	3	赤	(えび、かに、いか、 さば)		
しろごま	0.4	黄			
さとう	1.5	黄			
こめず	2.4				
こいくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
3日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いかのフライ キムチラーメン フルーツ& ナタデココ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		いかのフライ	30	赤	こむぎ、いか、だいず
		こめあぶら	3	黄	(たまご、にゅう、えび、 さけ、さば、ごま、 アーモンド)
		ちゅうかめん	30	赤	こむぎ(たまご)
		ふたにく	10	赤	ふたにく
		キムチ	5	緑	こむぎ、さば、だいず、 りんご(えび、かに)
		たまねぎ	25	緑	
		チンゲンサイ	15	緑	
		にんじん	6	緑	
		ちゅうかスープ	2	黄	ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ふたにく、 ゼラチン
		りょうりしゅ	1		
		こいくちしょうゆ	1.2		こむぎ、だいず
		キムチのもと	2.4		だいず、りんご
こしょう	0.02				
こめあぶら	0.3	黄			
パイナップル	20	緑			
もも	20	黄	もも		
ナタデココ	20	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
8日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばの ピリからやき もやし の いためもの もやし チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ ちゅうかスープ さんおんとう オイスターソース でんぶん こめあぶら どうふ にんじん わかめ たまねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さばのピリからづけ	40	赤	こむぎ、さば、だいず、 ごま
		やきふた	15	赤	こむぎ、だいず、 ふたにく(たまご、 にゅう、ぎゅうにく、 とりにく、りんご、 ゼラチン、ごま)
		もやし	20	緑	
		チンゲンサイ	20	緑	
		にんじん	10	緑	
		うすくちしょうゆ	0.3		こむぎ、だいず
		ちゅうかスープ	0.3		ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ふたにく、 ゼラチン
		さんおんとう	0.06	黄	
		オイスターソース	1	黄	こむぎ、だいず(かに)
		でんぶん	0.3	黄	
		こめあぶら	0.3	黄	
		どうふ	20	赤	だいず
にんじん	12	緑			
わかめ	0.5	赤	(えび、かに、ぎょかいりい)		
たまねぎ	25	緑			
ちゅうかスープ	1.6	黄	ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ふたにく、 ゼラチン		
うすくちしょうゆ	1.5		こむぎ、だいず		
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
13日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう レモンバジル ナゲット ミートスパゲッティ ほうれんそうの からしマヨあえ カットオレンジ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		レモンバジルナゲット	30	赤	だいず、とりにく
		ナゲット	3	黄	
		ミートスパゲッティ	25	赤	こむぎ
		ふたひき	12	赤	ふたにく
		たまねぎ	35	緑	
		にんじん	12	緑	
		トマトダイス	15	赤	
		トマトケチャップ	13	赤	
		にんにく	0.2	緑	
		コンソメスープ	0.5		こむぎ、だいず、 とりにく、ふたにく
		こいくちしょうゆ	0.8		こむぎ、だいず
		ウスターソース	1.3		
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.3	黄			
かにかまぼこ	4	赤	こむぎ、かに、 だいず(えび)		
ほうれんそう	30	緑			
えだまめ	8	黄	だいず		
からしあえのもと	0.5	黄	こむぎ、だいず、ごま		
フレンチドレッシング	3	黄			
マヨネーズ(たまごぬき)	2.5	黄	だいず		
カットオレンジ(ごぶくろ)	50	緑	オレンジ (キウイフルーツ、 もも、りんご)		

## 今月の給食レシピ

### マーポートマト豆腐

トマトのさっぱりとした酸味が、  
ピリ辛の麻婆豆腐とマッチする1品  
です。  
7月に中学校の給食で提供されます。

## 今月の地産野菜

7日 たまねぎ(矢田産)  
10日 トマト(治道産)  
じゃがいも(平和産)  
大和丸なす(平和産)

## 7月7日は七夕

一年に一度、おり姫とひこ星が、  
天の川をこえて会うといわれている日  
です。

## 七夕の給食を お楽しみに!

行事食の「そうめん」はおり姫が  
使う糸に似ていることから、「おり姫の  
ように芸事が上手になるように…」という  
願いがこめられています。

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

なつやすみ 夏休みこそ重要!!

# 「水分補給」と

# 「朝ごはん」

げんき 元気の  
ひ 秘けつだよ



この時期、特に気をつけたい熱中症。  
熱中症予防に大切な水分補給と  
朝ごはんについてお話しします。

## 体内の水の量はどれくらい?

みなさんの体の50~70%は水分でできています。「のどがかわく」ということは体からのSOSなのです!

## もし、そのまま放置しておく…?

熱中症になってしまう可能性があります。



**クイズ** 給食を全部食べるとします。水分はだいたい、どのくらいとることができるでしょうか?

- ① およそコップ1杯分(200ml)
- ② およそペットボトル1本分(500ml)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分(1000ml)

### こたえ

② およそペットボトル1本分(500ml)

ご飯や汁物から、意外にたくさんの水分がとれていることがわかりますね。水分は、飲み物だけではなく、食事をとることでもしっかりと補給できます。

## 大切です「朝ごはん」

朝ごはん抜きや、睡眠不足の人は熱中症のリスクが高まるといわれています。こまめな水分補給とともに、早寝早起き朝ごはん!! 1日3食しっかり食べましょう。



# 大和丸なす農園に 取材に行きました

特別編

50mのビニールハウス3つで大和丸なすを栽培される中西さん!約1万6千個の丸なすを4月中旬~7月にかけてはやりときは朝4時から収穫されます。毎年、大和郡山の給食にたくさん使わせていただいています。



ひとつずつ  
手作業で受粉

3か月後

なぜビニールハウスの中で育てているのですか?

2回受粉すると実が割れてしまうからです。風でとんできた種と受粉しないようにしています。

中西さん流のおいしい食べ方を教えてください。

「丸なすを豚肉でくるんでから揚げ、しょうが醤油につけて、白ご飯と食べるのが1番おいしい!」

給食でもよく登場する献立を紹介します。  
夏休みに作ってみてね!

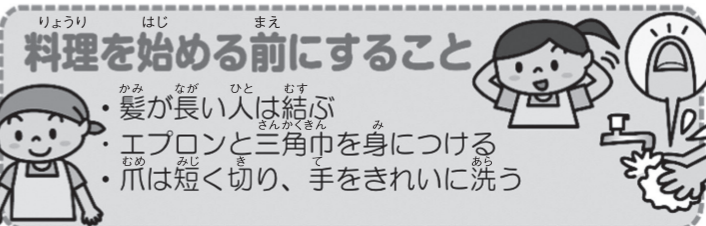
## 大和丸なす入りビビンバ

<材料> 4人分

- 牛肉 120g
- にんにく(チューブ) 小さじ1/2
- キムチ 50g
- ほうれんそう 100g
- 大和丸なす 60g
- にんじん 50g
- 白ごま 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 料理酒 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 豆板醬 少々
- 焼き肉のたれ 少々
- 油 適量

<作り方>

- 大和丸なす…一口大 にんじん…千切り  
ほうれんそうは下ゆでし、水気をしぼり、2cm幅に切る。  
調味料④を、すべて合わせておく。
- フライパンに油を入れて熱し、牛肉とにんにくを炒める。
- 肉の色が変わったら、にんじん、大和丸なす、キムチを加えて炒める。
- にんじん、大和丸なすがやわらかくなったら、ほうれんそうと、調味料④を加えてできあがり。



料理を始める前にすること

- 髪が長い人は結ぶ
- エプロンと三角巾を身につける
- 爪は短く切り、手をきれいに洗う