



7月こんだて予定表



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1 水	ガバオ風ごはん	トマトと冬瓜のスープ		ごはん はるさめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	たまねぎ どうがん とまと にんじん びーまん こまつな ねしろうが にんにく	586 27.5 277
2 木	塩パンナトースト	夏野菜スパゲティ フレンチサラダ		スパゲティ しょうパン バター さとう なたねあぶら オリーブ油	ぎゅうにゅう カナディアンベーコン	きゃべつ なす たまねぎ とまと コーン ぎゅうにゅう きゅうり マッシュルーム にんじん びーまん にんにく	620 21.8 291
3 金	きび入り 昆布ごはん	あじ はんばいの 鰯の南蛮漬け みそ汁		せいはくまい じゃがいも でんぶ なたねあぶら もちろさ しろこま さとう	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ あかみそ しろみそ ちりめんじゃこ きざみこんぶ	たまねぎ ながねぎ	597 25.5 396
6 月	★ホットドッグ	野菜スープ ヨーグルト		じゃがいも コッペパン なたねあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ブルーベリー トリ	きゃべつ たまねぎ にんじん	611 30.2 472
7 火	さっぱり ちらし寿司	かぼちゃのバターしょうゆ 七タ汁		せいはくまい てのべそうめん さとう パター なたねあぶら しろこま でんぶ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ かまぼこ きざみのり	かぼちゃ れんこん にんじん こまつな はんのうねぎ みょうが かんぴょう ほししいだけ	599 20.9 300
8 水	★とり塩しモン うどん	ゴーヤのかき揚げ ゆでとうもろこし		ふくろいりじごうどん こむぎこ なたねあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう とり こえび	とうもろこし ながねぎ たまねぎ ほんしめじ かぼちゃ みずな ごーや にんじん 果しれもん ねしろうが	646 23.6 297
9 木	かんこくふうやきにく 韓国風焼肉ごはん	あおな はるさめ 青菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ さとう なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	いとこんにゃく にんじん ちんげんさい にら にんにく	619 29.0 281
10 金	バターライス	★鶏肉のケチャップチーズ焼き モロヘイヤ入りスープ		せいはくまい アルファベットマカロニ バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とり チーズ ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん モロヘイヤ	592 27.8 392
13 月	とうもろこし ごはん	とり ゆうりん 鶏の油淋ソースかけ さわか はん 沢煮焼		せいはくまい でんぶ なたねあぶら こめ バター さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう とり あかみそ しろみそ	コーン ながねぎ えのきだけ ごぼう こまつな にんじん たまねぎ びーまん ねしろうが にんにく	580 21.0 279
14 火	ジャージャーメン	しおあじ 塩味ナムル えだまめ 枝豆		むしちゅうかめん こまあぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はちょうみそ	もやし こまつな えだまめ だけのこ ながねぎ にんじん ほししいだけ ねしろうが にんにく	624 31.7 320
15 水	なつゆい 夏野菜カレー	ズッキーニのサラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とり	たまねぎ きゃべつ なす とまと かぼちゃ ぎゅうにゅう コーン にんじん ねしろうが にんにく	687 20.4 277
給食回数				《11回》			615
				平均栄養量			24.9
							326

※都合により献立を変更することがあります。
★新メニューになります。

七夏の行事食—そうめん—

☆夏の行事食いろいろ☆

7/2 ごろ (夏至から11日～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「機織つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせる。と彩りがよくなり、栄養バランスも整います。狭山小学校では、「七夕汁」としてそうめんを天の川にみ立て、汁物を提供します。



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う。 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。

学校の給食を作るときは、食中毒防止の為に衛生管理を徹底して行っています。
清潔な施設、調理機器、服装、食品の取り扱いなど様々な事に注意を払っています。
1学期もあと少しです。引き続き安心、安全な給食を提供していきます。
裏面の内容も参考に「すてきななつやすみに」してください。

