

2026年

7月 給食だより



7月に入るとジメジメとした梅雨の季節も終わり、本格的な夏の季節を迎えます。梅雨明けは気温も一気に上昇し、暑さで体調を崩しがちになります。毎日の食事をしっかりとるとともに、こまめな水分補給を心掛けましょう。


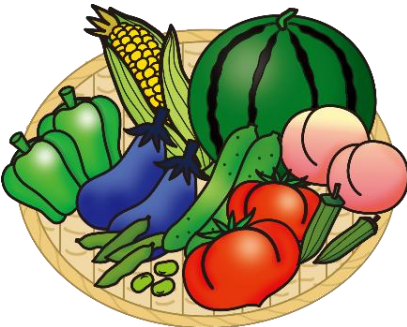




7月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

暑さが厳しくなってくると食欲が落ち、冷たい物や軽いもので食事を済ませることが多いようです。暑くてもしっかりと食事をとらないと、栄養の偏りによる体調の崩れや、疲労がたまりやすくなり「夏バテ」になってしまいます。



「夏バテ」を防ぐ食事&生活のポイント

<p>バランスよく食べよう</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえて</p>	<p>夏野菜を食べよう</p>  <p>ビタミン、水分が豊富です</p>	<p>胃腸に優しい食事を</p>  <p>食べ過ぎ、飲み過ぎに注意</p>
<p>食欲増進の工夫を</p>  <p>酸味や香味野菜で食欲アップ</p>	<p>ビタミンB群で疲労回復</p>  <p>暑いときにはより多く必要</p>	<p>適度な運動と休養</p>  <p>夜更かしせず決まった時間に就寝しましょう</p>

ポイントを守って、元気に夏を過ごしましょう！！

7月・8月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>な・夏暑さ対策は食事から </p> <p>つ・冷たいもの飲みすぎ食べすぎ注意</p> <p>や・野菜をたっぷり食べよう </p> <p>す・すっきり目覚めるために しっかり寝よう </p> <p>み・水かお茶で水分補給 </p>	<p>1</p> <p>海藻サラダ </p> <p>豆腐ハンバーグケチャップソース </p> <p>コシヒカリごはん </p> <p>ABCスープ </p> <p>800 kcal・28.6g・2.8g</p>	<p>2</p> <p>アップルシャーベット </p> <p>キャベツのさっぱりサラダ </p> <p>パンプキンポタージュ(乳) </p> <p>セルフツナカレーピラフ(ごはん) </p> <p>872 kcal・31.7g・3.0g</p>	<p>3</p> <p>小松菜のおひたし </p> <p>太刀魚フライ </p> <p>個包装ソース </p> <p>ごはん </p> <p>厚揚げのみそ汁 </p> <p>785 kcal・27.3g・2.2g</p>	
<p>6</p> <p>野菜とハムのマリネ </p> <p>コーンバターポテト </p> <p>きつね汁 </p> <p>ソフトめん </p> <p>790 kcal・34.7g・3.0g</p>	<p>7</p> <p>天の川ゼリー </p> <p>コリコリ茎わかめサラダ </p> <p>チキンのコーンフレーク焼き </p> <p>ごはん </p> <p>七夕そうめん汁 </p> <p>837 kcal・35.5g・2.7g</p>	<p>8</p> <p>ひじきのピリッとサラダ </p> <p>マーボーなす丼(コシヒカリごはん) </p> <p>782 kcal・27.7g・2.5g</p>	<p>9</p> <p>夏のきりざい(納豆) </p> <p>厚焼き卵 </p> <p>ごはん </p> <p>キムチ肉じゃが </p> <p>791 kcal・30.7g・2.7g</p>	<p>10</p> <p>小松菜の磯あえ </p> <p>めばるとポテのピリカラフル </p> <p>枝豆ごはん </p> <p>ふのみそ汁 </p> <p>803 kcal・32.3g・3.1g</p>
七夕献立				
<p>13</p> <p>枝豆サラダ </p> <p>なすミートグラタン(チーズ入) </p> <p>ごはん </p> <p>ワンタンスープ </p> <p>ふりかけ </p> <p>773 kcal・26.8g・2.7g</p>	<p>14</p> <p>ゆかりあえ </p> <p>赤魚のカレー揚げ </p> <p>ごはん </p> <p>スタミナ豚汁 </p> <p>757 kcal・31.7g・2.2g</p>	<p>15</p> <p>光の館ポンチ </p> <p>ナカゴグリーンスープ </p> <p>川西しぐれライス(ごはん) </p> <p>858 kcal・27.0g・3.0g</p>	<p>16</p> <p>大豆とひじきのサラダ </p> <p>夏野菜カレー(コシヒカリごはん) </p> <p>828 kcal・25.0g・2.9g</p>	<p>17</p> <p>チャブチェ </p> <p>厚揚げの中華あんかけ </p> <p>ごはん </p> <p>中華コーンスープ(卵) </p> <p>855 kcal・31.7g・2.2g</p>
十日町中3年欠食		とおかまちメニュー		
<p>20</p> <p>《海の日》</p> <p></p>	<p>21</p> <p>ブロッコリーサラダ </p> <p>タンドリーチキン(乳) </p> <p>ごはん </p> <p>ミネストローネ </p> <p>803 kcal・28.5g・2.1g</p>	<p>22</p> <p>すいか </p> <p>中華豆腐スープ </p> <p>チンジャオロース丼(コシヒカリごはん) </p> <p>769 kcal・31.6g・2.7g</p>	<p>23</p> <p>カリコリきゅうり </p> <p>さめフライごまケチャップかけ </p> <p>ごはん </p> <p>えのきのみそ汁 </p> <p>826 kcal・31.7g・2.5g</p>	<p>24</p> <p>ピリ辛中華スープ </p> <p>ビビンバ(肉炒め・卵入りナムル)ごはん </p> <p>762 kcal・29.1g・2.6g</p>
へるっ塩メニュー		十日町中2年欠食		十日町中2年欠食
<p>27</p> <p>こんにやく金平(さつま揚げ) </p> <p>さばのみそ煮 </p> <p>ごはん </p> <p>夕顔のみそ汁 </p> <p>851 kcal・31.7g・2.9g</p>	<p>28</p> <p>春雨サラダ </p> <p>ヤンニョムチキン(ごま) </p> <p>ごはん </p> <p>トマトと卵のスープ </p> <p>856 kcal・30.2g・2.5g</p>	<p>29</p> <p>シークワーサーゼリー </p> <p>フレンチサラダ </p> <p>米粉ナン </p> <p>キーマカレー </p> <p>786 kcal・31.5g・4.1g</p>	<p>8月の献立もご覧ください!</p> <p></p>	
				<p>8/31(月曜日)</p> <p>ソーダゼリー </p> <p>しょうゆフレンチ </p> <p>夏野菜のハヤシライス(ごはん) </p> <p>879 kcal・25.4g・2.9g</p>

7月・8月使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	コシヒカリごはん					ごはん	
	豆腐ハンバーグケチャップソース	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳			たまねぎ	パン粉 さとう 片くり粉	
	海藻サラダ		わかめ 白杉のり 赤つのまた	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	ABCスープ	ベーコン		にんじん いんげん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ	
2	ごはん					ごはん	
	セルフツナカレーピラフの具	ツナ 豚肉 大豆		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ エリンギ	さとう	油
	キャベツのさっぱりサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油
	パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ とうもろこし		油 ルウ
	アップルシャーベット				りんご	さとう	
3	ごはん					ごはん	
	太刀魚フライ 個包装ソース	たちうお				パン粉 小麦粉	油
	小松菜のおひたし			こまつな	キャベツ もやし とうもろこし		
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ 大豆 みそ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
6	ソフト麺					ソフトめん	
	きつね汁	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい ねぎ		
	コーンバターポテト			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	バター
	野菜とハムのマリネ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	油
7	ごはん					ごはん	
	チキンのコーンフレーク焼き	鶏肉				パン粉 コーンフレーク	ノンエッグマ ヨネーズ
	コリコリ莖わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油 ごま油
	七タそうめん汁	鶏肉 豆腐		にんじん オクラ	玉ねぎ えのきたけ	そうめん	
	天の川ゼリー				りんご レモン みかん	さとう	
8	コシヒカリごはん					ごはん	
	マーボーなす丼	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ		にんじん いら	なす にんにく しょうが だけのこ 玉ねぎ ねぎ	さとう かたくり粉	油 ごま油
	ひじきのピリッとサラダ	ハム	ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	油 ラー油
9	ごはん					ごはん	
	厚焼き卵	たまご				さとう	油
	夏のきりざい	納豆		のざわな オクラ	きゅうり たくあん		
	キムチ肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しらたき 白菜キムチ	じゃがいも さとう	油
10	枝豆ごはん				枝豆	ごはん	
	めばるとポテトのピリカラフル	めばる 大豆		赤ピーマン 青ピーマン	黄ピーマン	片くり粉 さとう じゃがいも	油 ごま油
	小松菜の磯あえ		のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ とうもろこし		
	麩のみそ汁	豆腐 ぶ 油揚げ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		
13	ごはん					ごはん	
	ふりかけ			トマト ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	
	なすミートグラタン	豚肉	チーズ	にんじん	なす 玉ねぎ	パン粉	油
	枝豆サラダ	ハム	わかめ		キャベツ きゅうり 枝豆	さとう	油
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん いら	もやし ねぎ メンマ しいたけ	ワンタン	
14	ごはん					ごはん	
	赤魚のカレー揚げ	あかうお				かたくり粉 薄力粉	油
	ゆかりあえ			にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり		
	スタミナ豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ にんにく	じゃがいも	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
15	ごはん					ごはん	
	川西しぐれライスの具	豚肉		青ピーマン にんじん	しょうが スッキーニ なす 玉ねぎ こんにゃく たけのこ	さとう かたくり粉	油
	ナカゴグリーンスープ	ベーコン	わかめ	にんじん 水菜 葉ねぎ チンゲンサイ	とうもろこし	春雨	
	光の館ポンチ	豆乳			梨 レモン いちご	さとう	
16	コシヒカリごはん					ごはん	
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ にんじん	なす 玉ねぎ しょうが にんにく りんご		油 ルウ
	大豆とひじきのサラダ	大豆 ハム	ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	油
17	ごはん					ごはん	
	厚揚げの中華あんかけ	生揚げ ベーコン		にら	しょうが ねぎ	かたくり粉 薄力粉 さとう	油 ごま油
	チャプチェ	豚肉		にんじん 青ピーマン	もやし ねぎ にんにく	春雨	油 ごま油
	中華コンスープ	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん	しいたけ たけのこ とうもろこし ねぎ	かたくり粉	
21	ごはん					ごはん	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		しょうが にんにく		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		油
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリー だいこん	じゃがいも マカロニ さとう	
22	コシヒカリごはん					ごはん	
	チンジャオロースー其の具	豚肉		青ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ	さとう かたくり粉	油 ごま油 オイスターソース
	中華豆腐スープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ もやし		
	すいか				すいか		
23	ごはん					ごはん	
	さめフライ ごまケチャップかけ	さめ				薄力粉 パン粉 さとう	油 ごま
	カリコリきゅうり				きゅうり とうもろこし しょうが		ごま油
	えのきのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	だいこん えのきたけ ブラウンえのきたけ		
24	ごはん					ごはん	
	ピピンバ(肉炒め)	豚肉 大豆 みそ		にんじん	こんにゃく たけのこ しょうが にんにく	さとう	油
	ピピンバ(ナムル)	たまご		ほうれんそう	もやし		ごま油
	ピリ辛中華スープ	鶏肉 厚揚げ		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	
27	ごはん					ごはん	
	鯖のみそ煮	さば みそ			しょうが	さとう	
	こんにゃく金平	さつま揚げ		にんじん 青ピーマン	こんにゃく ごぼう	さとう	ごま油
	夕顔のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		ゆうがお ねぎ	じゃがいも	
28	ごはん					ごはん	
	ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉 さとう	油 ごま
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油
	トマトと卵のスープ	ベーコン 豆腐 たまご		トマト にんじん ほうれんそう	玉ねぎ	かたくり粉	
29	米粉ナン					ナン	
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく		油 ルウ
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	シークワサーゼリー				シークワサー	さとう	
8/31	ごはん					ごはん	
	夏野菜のハヤシライス	豚肉		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす しょうが にんにく		油 ルウ
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう	キャベツ もやし		油
	ソーダゼリー					さとう	