

# 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和8年/2026

★マークは、パンにはさんでたべてください。

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのしょくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしょくひん)	エネルギーたんぱく質 ※
1(水)	ごはん シーフードカレー カラフルサラダ(ナムドレッシング) フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ぶたかた、えび、いか、 ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 あかピーマン、えだまめ	こめ、あぶら、 じゃがいも、 カレールウ	657kcal 23.2g
2(木)	しょくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 とりもも、ベーコン	たまねぎ、にんじん、いんげん、 バジル、ローレル、にんにく、 ズッキーニ、マッシュルーム、 トマト、パセリ	パン、じゃがいも、 あぶら	512kcal 24.7g
3(金)	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ぶたかた、とうふ、 みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 ながねぎ、みかん	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、じゃがいも、 パンこ、こむぎこ	662kcal 23.0g
6(月)	わかめごはん 	ぎゅうにゅう		わかめ、ぎゅうにゅう、 かまぼこ、いか	にんじん、だいこん、 オクラ、しょうが、もやし、 きゅうり	こめ、こめこめん、 あぶら、ゼリー	513kcal 19.8g
7(火)	せわり コッパパン 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、ベーコン、 なまクリーム、 ぶたかた、だいず	たまねぎ、とうもろこし、 にんにく	パン、あぶら、こめこ、 さとう、じゃがいも	598kcal 24.6g
8(水)	ごはん 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ぶたかた、とうふ、 みそ、あじ	しょうが、にんじん、 とうがん、かぼちゃ、 ながねぎ	こめ、あぶら、パンこ、 こむぎこ、ゼリー	589kcal 21.1g
9(木)	ごはん 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ぶたかた、なまあげ、 みそ、まぐろ	にんにく、しょうが、 にんじん、はくさいキムチ、 にら、キャベツ、エリンギ、 みかん	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、ごま	609kcal 24.9g
10(金)	ごはん 	はっこうにゅう(ブレン)		はっこうにゅう、 わかめ、かまぼこ、 とりもも、ぶたかた	だいこん、ながねぎ、 にんにく、にんじん、 ごぼう、こんにゃく	こめ、あぶら、こめこ、 でんぷん、さとう	520kcal 20.6g
13(月)	ごはん 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 とりむね、もずく、 とうふ、ぶたかた	にんじん、しいたけ、ながねぎ、 たまねぎ、キャベツ、しょうが、 にんにく、ももかん、みかんかん、 りんごかん	こめ、あぶら、 でんぷん、さとう、 ごま	523kcal 21.3g
14(火)	ごはん 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、たまご、 さば、ぶたかた	しめじ、えのきたけ、しいたけ、 こまつな、しょうが、にんじん、 たまねぎ、もやし	こめ、でんぷん、 こめこ、あぶら、 さとう	581kcal 23.5g
15(水)	ごはん 	のむヨーグルト(ブレン)		のむヨーグルト、 ぶたかた、ウインナー	にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 えだまめ、とうもろこし、すいか	こめ、あぶら、 ハヤシルウ、こめこ	613kcal 19.9g
16(木)	ケチャップ ライス 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、 ベーコン、 なまクリーム、たまご	たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、 きゅうり、こんにゃく	こめ、あぶら バター、じゃがいも、 こめこ、さとう	582kcal 15.8g
<p>おうえんこんだて <b>ワールドカップ応援献立</b></p> <p>4年に一度開催される、サッカーワールドカップ。今年(今年)はアメリカ・メキシコ・カナダの3(さん)か国(こく)で共同開催(きょうどうかいさい)されます。給食(きよくじき)ではアメリカ・メキシコ(メキシコ)の料理(りょうり)を応援メニュー(おうえんメニュー)として提供(ていきん)します。食べて様々なチーム(さまざまなかーむ)を、応援(おうえん)しましょう！</p> <p>なつやさい た <b>夏野菜を食べよう！</b></p> <p>野菜(やさい)は、体(からだ)の調子(ていし)を調(た)えるはたらき(はたらき)があり、健康(けんこう)には欠(か)かせない食べ物(たべもの)です。特に(とくに)夏野菜(なつやさい)は、水分(すいぶん)を多く(おほく)含(あ)み、熱中症(ねつちゆうじやう)予防(よぼう)にも効果(こうか)的です。今月(こんげつ)はさまざまな夏野菜(なつやさい)を給食(きよくじき)に使用(しやうじゆ)しました！その中(なかに)からいくつか(いくつ)をご紹介します。</p>							<p>へいきんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より</p> <p>580kcal 21.9g</p>

## ワールドカップ応援献立

4年に一度開催される、サッカーワールドカップ。今年(今年)はアメリカ・メキシコ・カナダの3(さん)か国(こく)で共同開催(きょうどうかいさい)されます。給食(きよくじき)ではアメリカ・メキシコ(メキシコ)の料理(りょうり)を応援メニュー(おうえんメニュー)として提供(ていきん)します。食べて様々なチーム(さまざまなかーむ)を、応援(おうえん)しましょう！

・タコスミート (メキシコ)  
ひき肉(ひきにく)を玉ねぎ(たまねぎ)やにんにく(にんにく)、スパイス(スパイス)で炒め煮(いりな)にした料理(りょうり)。メキシコ(メキシコ)ではこれをとうもろこし(こな)の粉(こな)からできた「トルティーヤ」でまいて食べます。

・コーンチャウダー (アメリカ)  
「チャウダー」はアメリカ(アメリカ)で生まれた具(ぐ)だくさん(さん)で少し(すこ)しとろみ(ろみ)のあるスープ(すうぷ)です。二枚(にまい)枚(まい)を使った「クラムチャウダー」や白身魚(しろみぎ)を使った「フィッシュチャウダー」など(な)様々な種類(しゆるい)があります。今回は(今回は)甘味(あまみ)がぎゅっと詰(つ)まったとうもろこし(こな)で、「コーンチャウダー」を作(つく)りました。

## 夏野菜を食べよう！

野菜(やさい)は、体(からだ)の調子(ていし)を調(た)えるはたらき(はたらき)があり、健康(けんこう)には欠(か)かせない食べ物(たべもの)です。特に(とくに)夏野菜(なつやさい)は、水分(すいぶん)を多く(おほく)含(あ)み、熱中症(ねつちゆうじやう)予防(よぼう)にも効果(こうか)的です。今月(こんげつ)はさまざまな夏野菜(なつやさい)を給食(きよくじき)に使用(しやうじゆ)しました！その中(なかに)からいくつか(いくつ)をご紹介します。

	赤(あか)い色(いろ)のものは「リコピン」といい、体(からだ)を守る働き(はたらき)があります。加熱(かあつ)したり、油(あぶら)と一緒に調理(ちゆり)したりすることで、より吸収(きうしゆ)しやすくなります。
	きゅうりは95%が水分(すいぶん)で、夏(なつ)の水分補給(すいぶんほけい)にはぴったり(ぴった)りな野菜(やさい)です。生(なま)のまま食(た)べることが多く(おほく)、熱(あつ)でこわれやすい栄養素(えいようそ)もとることができます。
	ピーマンに多く(おほく)含まれるビタミンC(びたみんC)は熱(あつ)に弱い(よわい)ので、加熱(かあつ)しすぎ(すぎ)ずに手早(てはや)く調理(ちゆり)することで、栄養素(えいようそ)をムダ(むだ)なくとることができます。
	夏(なつ)に収穫(しゆく)し、冬(ふゆ)まで保存(ぼぜん)できることからこの名(な)が付(つ)いたといわれています。カリウム(カリウム)を多く(おほく)含む(あ)むので、むくみの解消(げいしょう)や高血圧(こうけつあつ)の予防(よぼう)に効果(こうか)的です。
	ねばり(ねばり)のもとである「ペクチン」(ペクチン)は食物繊維(じやうじゆん)で、おなか(おなか)の調子(ていし)をととのえてくれます。料理(りょうり)の際は、塩(しお)を振り(ふ)り表面(ひょうめん)をゴロゴロ(ごろごろ)と転(ころ)がすことで、細(こま)かい毛(け)が取り除(と)け、口当(くちあ)たりが良(よ)くなります。

※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。