令和８年度　７月分　給食献立予定表

Aブロック（１３回）結城小・結城西小・城西小・絹川小・江川北小・江川南小・結城東中

結城市立学校給食センター

日(曜)	こんだて名	主な材料（※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載しておりません。）			アレルゲン(８品目) 卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに、くるみ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
1(水)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	603 26.6 2.3	747 32.7 2.9
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	**牛乳**			乳		
	白身魚フライ　※骨に注意	ホキ	パン粉　小麦粉　油		小麦		
	ブロッコリーサラダ	まぐろ	油　ドレッシング	ブロッコリー　たまねぎ **きゅうり**			
	ミネストローネ	**ぶた肉**	じゃがいも　油　砂糖	たまねぎ　にんじん　**だいこん** トマト　にんにく	小麦		
2(木)	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳	634 20.7 1.8	764 24.0 2.1
	あげぎょうざ（小中②）	ぶた肉	小麦粉　油	キャベツ　たまねぎ　にら	小麦		
	しらたきのチャプチェ	**ぶた肉**　みそ	油　砂糖　ごま油	にんじん　たまねぎ　ピーマン しらたき　しょうが	小麦		
	えび団子スープ	えび　魚すり身　厚あげ	でん粉　ごま油　ごま	たまねぎ　もやし　**こまつな** しいたけ　**ねぎ**	小麦・えび		
3(金)	ナン（センター配送）		ナン		小麦	614 26.4 2.9	755 32.5 3.7
	牛乳	**牛乳**			乳		
	ミルメイクココア（牛乳に入れて飲んでね！）	ココア	砂糖				
	チキンナゲット（小②中③）	とり肉	パン粉		小麦		
	キャベツのなぞ味サラダ		ドレッシング	**キャベツ**　にんじん　**きゅうり** とうもろこし　たまねぎ			
	キーマカレー	**ぶた肉**　スキムミルク 大豆	じゃがいも　油　小麦粉	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん	乳・小麦		
6(月)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】					605 24.7 2.2	746 29.2 2.6
	豚キムチ丼（ごはん）	**ぶた肉**　みそ	**ごはん**　油　砂糖	**はくさい**　しょうが　しらたき たまねぎ　にんじん	小麦		
	牛乳	**牛乳**			乳		
	小松菜のスタミナサラダ	とり肉　こんぶ	ごま　砂糖　ドレッシング	**こまつな**　**キャベツ**　にんにく	小麦		
	にらたまみそ汁	たまご　とうふ　みそ		にら　**ねぎ**　**だいこん**	卵		
7(火)	【七夕メニュー】					600 20.6 2.3	777 26.2 3.0
	ソフトめん		**ソフトめん**		小麦		
	天の川うどん汁	とり肉　油あげ　なると		しめじ　にんじん　オクラ **だいこん**　**ねぎ**	小麦		
	牛乳	**牛乳**			乳		
	ちくわのいそべ揚げ（小②中③）	ちくわ　あおさ	小麦粉　油		小麦		
	お星さまジュレ	乳製品　寒天	砂糖　ゼリー	ぶどう　もも　パインアップル にんじん　みかん　オレンジ	乳		
8(水)	【世界の味めぐり：メキシコ】					604 27.1 2.4	750 32.9 3.0
	コッペパン（上切り込み）		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	**牛乳**			乳		
	タコミート	大豆　**ぶた肉** レッドキドニービーンズ	オリーブ油　砂糖	にんじん　たまねぎ　にんにく トマト　パセリ	小麦		
	メキシカンサラダ	チーズ	じゃがいも　ドレッシング	かぼちゃ　えだまめ	卵・乳		
	ポソレ	とり肉	油	とうもろこし　**キャベツ** たまねぎ　にんにく	小麦		
9(木)	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳	612 22.8 2.2	768 27.8 2.7
	ハンバーグトマトソース	とり肉	パン粉　小麦粉　砂糖　油	たまねぎ　トマト	卵・乳・小麦		
	夏野菜のマリネ	とり肉	砂糖	とうもろこし　たまねぎ **きゅうり**			
	なすのみそ汁	とうふ　油あげ　みそ	ごま油	**ねぎ**　**なす**　えのきたけ			
10(金)	ピタパン（センター配送）		ピタパン		小麦	613 22.6 2.5	752 27.2 3.2
	牛乳	**牛乳**			乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉　油		乳・小麦		
	キャロットサラダ	たまご	砂糖　ドレッシング	にんじん　**きゅうり**　たまねぎ	卵・小麦		
	じゃがいものポタージュ	牛乳　スキムミルク	じゃがいも　小麦粉　バター	**ねぎ**　たまねぎ　パセリ	乳・小麦		
13(月)	【いばらき美味しおDayメニュー】					626 22.7 2.0	776 27.1 2.3
	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳		
	あおさ入りアジフライ　※骨に注意	あじ　あおさ	パン粉　油		小麦		
	青菜のごまあえ		ごま　砂糖	**ほうれんそう**　**こまつな** にんじん	小麦		
	豚汁	**ぶた肉**　とうふ　油あげ みそ	**じゃがいも**　油	こんにゃく　ごぼう　**だいこん** にんじん　**ねぎ**			
14(火)	中華めん		中華めん		小麦	600 27.5 2.8	798 35.5 3.5
	塩ラーメンスープ	**ぶた肉**　いか	ごま油	しょうが　にんにく　にんじん たけのこ　もやし　**ねぎ** きくらげ	乳・小麦		
	牛乳	**牛乳**			乳		
	しゅうまい（小②中③）	ぶた肉	小麦粉	たまねぎ	小麦		
	わかめとツナのサラダ	わかめ　まぐろ	油　ごま　ドレッシング	**キャベツ**　**きゅうり**	小麦		
15(水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	603 24.5 2.5	750 29.7 3.2
	牛乳	**牛乳**			乳		
	オムレツ	たまご	砂糖		卵		
	マカロニサラダ	とり肉	マカロニ　ドレッシング　油	**キャベツ**　**きゅうり**	小麦		
	ブラウンシチュー	**ぶた肉**　スキムミルク	じゃがいも　小麦粉　油	たまねぎ　にんじん　トマト にんにく	乳・小麦		

Aブロック（１３回）結城小・結城西小・城西小・絹川小・江川北小・江川南小・結城東中　　結城市立学校給食センター

日(曜)	こんだて名	主な材料（※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載しておりません。）			アレルゲン(８品目) 卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに、くるみ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
16(木)	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳	675 20.8 1.9	848 25.0 2.4
	メンチカツ	とり肉　牛肉　ぶた肉	パン粉　油	たまねぎ	乳・小麦		
	五目きんぴら	さつまあげ	砂糖　油	ごぼう　にんじん　こんにゃく **こまつな**	小麦		
	ごま豆乳汁	油あげ　とうふ　みそ 豆乳	ごま	**だいこん**　にんじん　**ねぎ**			
17(金)	ポークカレーライス（ごはん）	**ぶた肉**　ミルクカルシウム	**ごはん**　油　じゃがいも 小麦粉	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん	乳・小麦	701 23.7 2.4	833 26.7 2.7
	牛乳	**牛乳**			乳		
	イカリングフライ（小中②）	いか　たまご	パン粉　小麦粉　油		卵・小麦		
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ　かつお節	ごま油	**こまつな　キャベツ**	小麦		
	冷凍みかん（学配）			みかん			

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※この献立表に記載されている食品は、**約５％以上含まれている材料**であり、食品のすべては記載しておりません。
※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用を予定しています。
※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。
※アレルゲン8品目については、参考としてご覧ください。

【今月の結城市(★)・茨城県産食材】
★ごはん　ソフトめん　牛乳　ぶた肉　★こまつな　★ねぎ
キャベツ　きゅうり　だいこん　じゃがいも　ほうれんそう
なす

7月 給食だより

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のため、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

水分補給のポイント

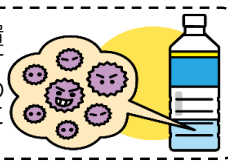
水分補給の基本は水や麦茶。汗をかいたときにはスポーツドリンクを利用しましょう。

★ポイント１★
「のどが渇いた」と感じる前に飲みましょう。

★ポイント２★
コップ１杯をこまめに（１時間に１回程度）飲みましょう。

★ポイント３★
汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒にとりましょう。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲みきるか、冷蔵庫にしまうようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

世界の味めぐり～メキシコ～

メキシコはアメリカ合衆国の南側にある、日本の約５倍の国土をもつ国で、砂漠や熱帯雨林、１年中雪が積もる火山などさまざまな景色が見られます。メキシコでは古代より文明がさかえ、大航海時代にはヨーロッパの文化が伝わることで、現在の食文化が形成されています。メキシコ料理の特徴はとうもろこしを主食とすることで、トルティーヤやタマルが代表的です。また、豆類は重要なたんぱく源として、とうがらしは香辛料や野菜として昔から食べられていました。2010年に「メキシコの伝統的な料理」は、独自の伝統的な調理法や農業、儀礼、家族や地域のみんなで食卓を囲む習慣など一連の文化が評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。今月は伝統的なメキシコ料理をイメージした給食を提供します。

・<u>タコミート</u>…スペイン語で「タコ」とは「軽食」や「（物を）つつむ」という意味があります。たっぷりのお肉と野菜を炒めたものにチリパウダーを隠し味に入れています。
・<u>メキシカンサラダ</u>…メキシコ料理に欠かせないかぼちゃと豆の入ったサラダです。コブサラダドレッシングで和えています。
・<u>ポソレ</u>…誕生日やクリスマスなど特別な日に食べる伝統的なスープです。とうもろこしや鶏肉、野菜を入れ、コンソメと鶏ガラスープでじっくり煮込んでいます。