



よていこんだてひょう



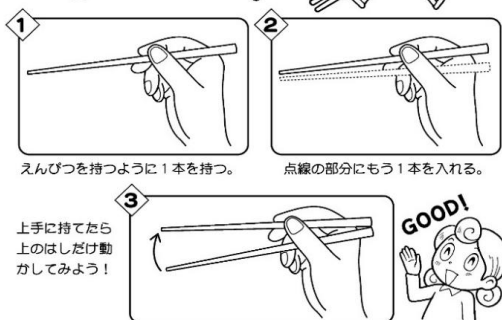
令和8年7月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん なつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのあまからあげ（あげ） きりぼしだいこんのにももの さつまじる	鹿児島県の 食文化紹介	ぎゅうにゅう・きびなご・あぶらあげ・とり にく・みそ	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・こまあ ぶら・こんにやく・さ つまいも	ながねぎ・きりぼしだいこん・ しいたけ・にんじん・ごぼう・ こまつな	こんげつ こんだて 今月の献立より
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのチリソースがけ ぶたにくのスタミナみそいため とうがんとはるさめのスープ		ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・みそ・ とりにく	こめ・でんぶん・さと う・あぶら・こんにやく・はるさめ	しょうが・にんにく・たまね ぎ・たけのこ・もやし・ピーマ ン・にんじん・えのきたけ・と うがん・ながねぎ・こまつな	7日（火） 七夕の節句 五節句の一つとして、古くから日本で親しまれてきた年中行事です。天の川に見立てて、行事食として「そうめん」を食べる風習があります。
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	ミックスビビンバ だいがくいも わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・みそ・と うふ・わかめ	こめ・さつまいも・あ ぶら・みずあめ・さと う・でんぶん・こまあ ぶら・いりごま	にんにく・しょうが・たまね ぎ・こまつな・にんじん・もや し・しいたけ・だいこん・えの きたけ・ながねぎ	
6 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのトマトソースがけ ぶたにくとえだまめのにこみ むらくもじる		わかめ・ぎゅうにゅう・いわし・みそ・ぶ たにく・とうふ・たまご	こめ・こめこ・あぶ ら・さと・でんぶ ん・ じゃがいも	にんにく・たまねぎ・トマト・ しょうが・にんじん・ながね ぎ・えだまめ・えのきたけ・こ まつな	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ（あげ） おひたし たなばたじる	七夕献立	ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし・あぶ らあげ・とうふ・かま ぼこ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・そうめん	しょうが・にんにく・もやし・ こまつな・にんじん・しいた け・ながねぎ	こんげつ ちいき しょうかい 今月の地域紹介
8 水	ながさきちゃんぽん （めん） ぎゅうにゅう	ながさきちゃんぽん（ぐ） うらかみそぼろ おうとうかん	長崎県の 食文化紹介	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・えび・かま ぼこ	むしちゅうかめん・こまあ ぶら・こんにやく・ じゃがいも ・さと・いりごま・ あぶら・オイスターソー ス・でんぶん	もも・ごぼう・にんじん・もや し・さいいんげん・しょうが・ にんにく・しいたけ・たまね ぎ・ キャベツ	きゅう しゅう ち ほう 九州地方
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのガーリックじょうゆがけ（あげ） ジャーマンポテト ミネストローネ		ぎゅうにゅう・さけ・ ベーコン・とりにく・ ウインナーソーセージ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さと・ じゃがいも ・オリーブ ゆ	にんにく・たまねぎ・パセリ・ セロリー・にんじん・スッキ ーニ・マッシュルーム・キャ ベツ・トマト	1日（水） 鹿児島県 「きびなご」は、鹿児島県を代表する魚です。方言で、おなかの白い帯を「きび」、小魚を「なご」と呼ぶことから、この名前がついたとされています。
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	なすいりマーボーどうふ あおのりローストピーンズ こんにやくいりサラダ		ぎゅうにゅう・だい ず・あおのり・ぶたにく・ とうふ・みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・こんにやく・ こまあぶら・さと う・オイスターソース	にんじん・とうもろこし・ キャベツ ・きゅうり・しょう が・にんにく・しいたけ・たま ねぎ・たけのこ・なす・ながね ぎ・にら	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎソースがけ（あげ） がめい わかめのみそじる	福岡県の 食文化紹介	ぎゅうにゅう・いか・ とりにく・あぶらあ げ・とうふ・わかめ・ みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・こまあぶら・さと う・さといも・こんに やく	しょうが・ながねぎ・ごぼう・ にんじん・たけのこ・しいた け・さいいんげん・だいこん・ たまねぎ・こまつな	8日（水） 長崎県 「浦上そぼろ」は、豚肉やもやし、ごぼう等、野菜をたっぷり使った炒め物です。400年以上前に長崎県で生まれたとされる、歴史ある郷土料理です。
14 火	ぱんまいパン ぎゅうにゅう	とりにくのバーベキューソースがけ ペンネのバジルソテー ジュリエヌスープ		ぎゅうにゅう・とり にく・ベーコン	パン・あぶら・さと う・でんぶん・マカロ ニ・オリーブゆ	にんにく・しょうが・たまね ぎ・りんご・あかピーマン・バ ジル・セロリー・にんじん・だ いこん・ キャベツ	
15 水	なつやさいかレー ライス（むぎごはん） ぎゅうにゅう	なつやさいかレーライス（ぐ） キャベツとコーンのソテー こだますいか		ぎゅうにゅう・ハム・ とりにく	こめ・おむぎ・あぶ ら・さと・バター・ こむぎこ	すいか・とうもろこし・キャベツ・ にんじん・にんにく・しょうが・セ ロリー・たまねぎ・マッシュル ーム・りんご・トマト・かぼちゃ・な す・スッキーニ	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき だいこんとえだまめのサラダ とんじる		ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・とうふ・み そ	こめ・あぶら・すりご ま・さと・こまあぶ ら・ じゃがいも	だいこん・もやし・えだまめ・ とうもろこし・ごぼう・にんじ ん・キャベツ・ながねぎ・ こ まつな	
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・米ぬか油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 （基準値）		エネルギー(kcal) 591 (650)	たんぱく質(g) 26.2 (21.1～32.5)

8月4日は「はしの日」

はしの持ち方 レッスン！



給食やお家の食事で、はしを正しい持ち方で、食べていますか。もし正しい持ち方ができていない人は、夏休みに練習してみましょう！はしを正しく持つと、手指に負担がかからず、食べものが、はさみやすいため、食べやすくなります。いろいろな動作をできるようにして、きれいに食べられるよう挑戦してみましょう。

今月のあきしまのやさいは、

じゃがいも・キャベツ

たまねぎ・こまつな

です。 *太字表記



1学期の給食終了日

＜7月15日（水）＞
東小・拝島第一小

＜7月16日（木）＞
共成小・玉川小
中神小・光華小・
成隣小・拝島第三小

2学期の給食開始日

＜9月2日（水）＞
東小・共成小・玉川小
中神小・光華小・成隣小
拝島第一小・拝島第三小

