



7月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 若林 寿

栄養士 西川 聡子

令和8年度

日	曜	献立名		主な食品	栄養価		
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	牛乳	スパゲティアラビアータ	スパゲティ なたね油 オリーブオイル にんにく とうがらし ベーコン ふた肉 たまねぎ トマト ホールトマト缶 ケチャップ 赤ワイン 三温糖 塩 こしょう	590	25.2	
1年国語 「あきかな」		牛乳	かぶとコーンのサラダ	かぶ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん なたね油 穀物酢 ごま油 しょうゆ こしょう 塩 三温糖			
2	木	牛乳	ちらしずし	米 だし昆布 穀物酢 上白糖 塩 かんぴょう にんじん 干しいたけ 高野豆腐 油揚げ だけのこ水煮 三温糖 清酒 しょうゆ 白ごま のり	640	18.8	
開校記念日 お祝い給食		牛乳	花魁のすまし汁	削り節(かつお) とうふ ねぎ 花魁 清酒 塩 薄口しょうゆ みりん こまつな			
		牛乳	チョコチップマドレーヌ	薄力粉 バター(乳) バター(乳) はちみつ 鶏卵 グラニュー糖 バニラオイル チョップ(乳)			
3	金	牛乳	セルフシャークバーガー (バーガー・パン・おがし・メカ・せんきゃ・パ)	子供パン モウカサメ切身 清酒 しょうが 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 キャベツ 中濃ソース(AF)	621	26.7	
		牛乳	トマトとシェルマカロニのスープ	鳥がら なたね油 にんにく ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも シェルマカロニ ホールトマト缶 中濃ソース(AF) こしょう 塩			
6	月	牛乳	タコライス (麦ごはん・ゆめ・せん野菜)	米 米粒麦 なたね油 にんにく ふた肉 にんじん たまねぎ 大豆 トマト ホールトマト缶 ケチャップ 赤ワイン 塩 しょうゆ 卵黄(乳) こしょう チリパウダー オールスパイス カレー粉 薄力粉 キャベツ きゅうり	577	24.9	
沖縄の料理①		牛乳	冬瓜と モロヘイヤのスープ	削り節(混合) なたね油 しょうが とり肉 にんじん とうがん 清酒 薄口しょうゆ 塩 でん粉 モロヘイヤ			
7	火	牛乳	セタうどん	うどん 削り節(混合) ふた肉 にんじん もやし かまぼこ(星) 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 こまつな	552	26.6	
行事食:セタ		牛乳	鶏のスパイスから揚げ	とり肉 にんにく しょうが 白ワイン しょうゆ カレー粉 ガラムマサラ 塩 薄力粉 でん粉 なたね油			
		牛乳	天の川サラダ	だいこん きゅうり ホールコーン マカロニ(星) なたね油 穀物酢 三温糖 しょうゆ こしょう 塩			
8	水	牛乳	シューシー (沖縄風たきこみごはん)	米 米粒麦 だし昆布 なたね油 ふた肉 にんじん さつま揚げ 芽ひじき 清酒 みりん しょうゆ 塩 こねぎ	630	22.2	
沖縄の料理②		牛乳	沖縄もずくのたまごスープ	削り節(混合) とうふ 沖縄もずく 清酒 塩 薄口しょうゆ 鶏卵 でん粉 ねぎ こまつな			
		牛乳	サーターアングギー	薄力粉 バター(乳) バター(乳) 鶏卵 黒砂糖 上白糖 なたね油			
9	木	牛乳	わかめごはん	米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま	586	23.8	
		牛乳	白身魚の南蛮漬け	メルルーサ切身 清酒 塩 薄力粉 でん粉 なたね油 にんじん たまねぎ きゅうり 穀物酢 薄口しょうゆ 清酒 三温糖 みりん ごま油 唐辛子			
		牛乳	かぼちゃのみそ汁	煮干し たまねぎ かぼちゃ 油揚げ 赤みそ 白みそ こまつな			
10	金	牛乳	特製しょうゆラーメン	蒸し中華めん ごま油 鳥がら 豚骨 なたね油 にんにく しょうが トウバンジャン ふた肉 にんじん ホールコーン もやし ねぎ にら 清酒 しょうゆ 塩	561	19.6	
		牛乳	もものフルーツポンチ	粉寒天 水 上白糖 ももジュース 黄桃缶 白桃缶 りんご缶			
13	月	牛乳	麦ごはん	米 米粒麦	609	25.0	
		牛乳	夏マポー豆腐	なたね油 トウバンジャン しょうが にんにく ふた肉 ねぎ 干しいたけ にんじん とうふ 鳥がら 清酒 しょうゆ てんめんジャン 三温糖 でん粉 なす 青ピーマン ごま油			
		牛乳	とうもろこし	とうもろこし			
14	火	牛乳	包まないぎょうざ丼	米 米粒麦 なたね油 しょうが にんにく ふた肉 たまねぎ キャベツ ねぎ 清酒 しょうゆ 塩 こしょう コチュジャン ごま油 でん粉 にら	607	25.6	
		牛乳	海藻ツナサラダ	海藻ミックス だいこん にんじん きゅうり ホールコーン ツナ こしょう しょうゆ 穀物酢 三温糖 なたね油			
		牛乳	小玉すいか	小玉すいか			
15	水	牛乳	ターメリックライス &夏野菜のドライカレー	米 米粒麦 ターメリック なたね油 しょうが にんにく ふた肉 たまねぎ 切干大根 にんじん かぼちゃ なす 青ピーマン 塩 こしょう オールスパイス 赤ワイン しょうゆ 卵黄(乳) こしょう 中濃ソース(AF) ケチャップ 薄力粉 カレー粉 三温糖	673	23.6	
もうすぐ夏休み!! お楽しみ給食		牛乳	きゅうりの香味あえ	きゅうり にんじん しょうが 塩 しょうゆ ごま油			
		牛乳	シューアイス(バニラ)	シューアイス			
※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。					平均	604	23.8
※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。					基準値	650	26.8

～7月の献立紹介～

2日:開校記念日

7月2日は野火止小学校の開校記念日です。

・ちらしずし

…お祝いの時に食べることの多い料理です。

・花魁のすまし汁

…桃色のかわいい花魁を入れます。

・チョコチップマドレーヌ

…昨年度までは野火止小学校の校章を焼き印でつけていましたが、経年劣化により焼き印の使用が難しくなりました…。今年度はチョコチップマドレーヌを給食室で手作りします。

6日:沖縄の料理①

・シューシー

…沖縄県の言葉で、炊き込みご飯のことを指します。豚バラ肉からのうま味をいかし、にんじんやひじきなどの具と一緒に炊き込みます。

・沖縄もずくのたまごスープ

…「もずく」は海藻の仲間です。国内で消費されるもずくのほとんどは、沖縄県で生産されています。

・サーターアングギー

…沖縄でよく食べられている丸い揚げ菓子です。

7日:七夕献立

7月7日は七夕です。

・セタうどん&天の川サラダ

…かまぼこと、マカロニの形に注目してみてくださいね。

8日:沖縄の料理②

・タコライス

…沖縄県発祥の料理で、ご飯の上にタコスの具材をのせていただきます。

15日:お楽しみ給食

1学期の給食最終日なので、人気のカレーと、デザートにシューアイスを提供予定です。

今月の地場産

高橋農園…こまつな
鈴木農園…にんじん



～7月の旬食材～

食べながら、探してみましょ！



【トマト】



【ピーマン】



【とうもろこし】



【きゅうり】



【モロヘイヤ】



【なす】



【冬瓜(とうがん)】
冬の瓜と書きますが、旬は夏です！冬までもつことから、冬瓜と呼ばれます。



【すいか】



【かぼちゃ】