



令和8年度

7月

がっこう きゅうしよく こんだて ひょう

学校給食献立表



庄内町立学校給食共同調理場

日 (曜)	 献立名 牛乳は毎日1本(200mL)つきます		材料名と体の働き					エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
			あか 体をつくるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの				
			たんぱく質	無機質	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1 水	【庄内町産有機栽培米つや姫給食】 庄内町産有機栽培米つや姫ごはん 豚肉とポテトのかりん揚げ ブロッコリーのおかか和え ごぼう汁		ぶたにく かつおぶし とりく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが プロコッコー ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん こめ ごんぶ ポテト さとう	あぶら	小 616 中 760	有機農業は、化学肥料や農薬を使用しないで、土壌本来の生産力を発揮させる栽培方法です。そのため、十分な土づくりからはじまり、除草などの丁寧な農作物の管理が必要になります。今日のごはんは、庄内町の農家の方がこのように手間ひまをかけて育ててくださった有機栽培のつや姫です。
2 木	ごはん 焼き餃子(幼小2, 中3こ) ツァイジャオロース 中華スープ ソーダゼリー		ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	きゃべつ たまねぎ にら しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン パプリカ ねぎ	ごはん さとう ごむぎ ごんぶ ゼリー	あぶら ごまあぶら	小 647 中 799	青梗肉絲は、みどり色のピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。中国では青梗肉絲は豚肉を使用する料理で、牛肉を使用した場合は青梗牛肉絲となります。今日は、みどり色のピーマンだけでなく、赤や黄色のピーマンと一緒に炒めた「彩梗肉絲(ツァイジャオロース)」という料理になります。
3 金	ごはん あじのカレー南蛮 切り干し大根煮 ちんげん菜のみそ汁		あじ あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ ちんげんさい もやし	ごはん さとう	あぶら	小 630 中 774	みそは大豆やお米を発酵させて作ります。暑くて食欲のない時には、みそ汁に野菜や海藻、大豆製品、肉、卵などを加えて具だくさんすると、いつもより食べる量が少なくても栄養のバランスがとりやすくなります。朝のみそ汁は水分と一緒にビタミンやミネラルも補うことができるので、熱中症の予防にもおすすめです。
6 月	ゆかりごはん 幼:のり玉ふりかけ ハンバーグ 昆布サラダ はるさめスープ		とりにく ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	あかしそ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり ねぎ にんじん えのきたけ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	小 621 中 735	夏野菜の代表であるきゅうりは、ほとんどが水分でできているため、夏の水分補給にぴったりです。また、カリウムもたくさん含まれているため、とり過ぎた塩分を体から出してくれます。
7 火	【風車プレミアム給食】 庄内町産特別栽培米雪若丸の麦ごはん 夏野菜カレー 豚ヒレカツ 七タフルーツポンチ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん かぼちゃ トマト ズッキーニ もみかん パイン メロン レモン	ごはん むぎ ごむぎ パンこ さとう ゼリー	あぶら カールウ	小 765 中 952	今日は「風車プレミアム給食」第3弾です。たちかわ地域の山の上でぐるぐる回る風車でつくった電気を売ったお金で、給食では出ることが珍しい豚肉のヒレカツと庄内産のメロンを入れた七タフルーツポンチがついたちょっと特別な「風車プレミアム給食」になっています。今日のヒレカツは、調理員さんが約1600人分のお肉に小麦粉やパン粉をつけて、1つ1つ丁寧に揚げてくださいました。
8 水	ごはん さばのみそ焼き 野菜の塩炒め コーンとじゃがいものみそ汁		さば ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん コーン きゃべつ ごまご	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	小 627 中 770	さばは青魚の仲間です。さばに含まれるDHAやEPAという栄養素は、血液や血管を健康に保ち、脳や心臓などの病気を予防します。また、記憶力アップにも役立ちます。
9 木	ごはん 鶏肉の香茅焼き もやしのパンサンスー ワントンスープ オレンジゼリー		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん さとう ワントン ゼリー	ごま ごまあぶら	小 614 中 735	中華料理によく使われるごま油は、ごまを絞って作ります。ごまの油には、ビタミンEがたくさん含まれています。ビタミンEは体の中で酸化を防ぐことから、老化や病気を予防します。
10 金	【庄内町南三陸町友好献立】 庄内町産有機栽培米つや姫ごはん 庄内町オリジナルデザイン味付けのり 南三陸町産たこカツ 磯香和え めかぶのすまし汁		たこ たら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ めかぶ	たまねぎ ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん ねぎ	ごはん こむぎ パンこ	あぶら	小 616 中 738	今日は、南三陸町のたこめかぶ、わかめを使った「庄内町南三陸町友好献立」です。わかめは、「庄内町の子どもたちに給食で食べさせたい!!!」と、宮城県漁協歌津川支所の漁師さんたちからいただいたものです。また、今回の味付けのりは、余目第三幼稚園と余目第四幼稚園、立川小学校から募集した南三陸町友好献立のデザインになっています。今日は、庄内町産有機栽培米のつや姫と一緒に南三陸町産のおいしい食材を味わいながらいただきます。
13 月	ごはん 豆腐よせみそあんかけ けんちん炒め お盆の行事食: 八杯汁		とりにく とうふ みそ さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ なす こまつな しそ こんにゃく	ごはん パンこ さとう でんぶ やきふ	あぶら	小 608 中 743	八杯汁は、庄内地方の郷土料理で「はちへしる」と発音します。お盆の行事食で、一丁の豆腐で8人分つくれるということで「八杯汁」と名づけられたとか、あまりのおいしさにもう一杯、もう一杯と八杯も食べた人がいたことから名づけられたとも言われています。
14 火	麦ごはん 大豆ミート入り肉みそ丼の具 山形の郷土料理のだしと米粉めんの和え物 かきたまスープ		だいずミート ぶたにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが にんにく コーン たまねぎ なす にんじん ねぎ しそ グリーンピース だいこん きゅうり みょうが しいたけ ねぎ	ごはん むぎ こめご	あぶら ごまあぶら	小 652 中 810	「だし」は、山形県村山地方の郷土料理です。「だし」は、なすやきゅうり、しその葉、みょうがなどを細かくきざんで混ぜ、しょうゆなどで味をつけます。今日の副菜は、米粉めんと野菜に、庄内町にある株式会社マルハチさんの「山形のだし」を和えてみましたので、味わってみてください。
15 水	ごはん 野菜ミックス肉団子(幼小2, 中3こ) 夏野菜のカレー炒め じゃがいものみそ汁 ももゼリー		とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん にんにく なす コーン ピーマン トマト ねぎ ズッキーニ ちんげんさい	ごはん パンこ じゃがいも ゼリー	あぶら オリーブオイル	小 583 中 715	夏野菜のカレー炒めは、オリーブオイルで、にんにく・ベーコン・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・トマト・コーン・ピーマンを炒めて、塩やカレー粉、コンソメで味付けをしています。疲労回復や食欲増進が期待できる料理です。
16 木	コッペパン(幼1/2, 小中1こ) チョコクリーム オムレツ 鶏肉のトマト煮 パンプキンポタージュ		たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ピーマン かぼちゃ にんじん コーン パセリ トマト バジル	コッペパン チョコクリーム さとう こめご	オリーブオイル あぶら	小 554 中 663	鶏は完全栄養食といわれるほど多くの種類の栄養素がバランスよく含まれています。ただし、ビタミンCや食物繊維が含まれていないので、野菜などと組み合わせることで食べることが大切です。
17 金	ごはん しいらフライ バックタルタルソース 幼:ソース ちりめん和え わかめスープ		しいら とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	きゃべつ きゅうり こまつな にんじん コーン	ごはん こむぎ パンこ でんぶ さとう	あぶら ごま	小 577 中 699	しいらは白身魚の仲間です、くせが少なく食べやすいお魚です。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれているそうです。今日は、しいらフライなので、魚が苦手な人でも食べやすい一品になっています。
21 火	ごはん 青じそ入り鶏つくねあん 幼:鶏つくね 庄内の郷土料理:なすの鍋焼き けんちん汁		とりにく ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが なす コーン ピーマン しそ ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	ごはん パンこ さとう でんぶ	あぶら	小 641 中 781	なすの鍋焼きは、庄内の郷土料理です。なすを油で炒めて、みそや砂糖で味をつけます。最後に青じそを入れて完成です。今日は、豚ひき肉やコーン、ピーマンも入れています。夏ならではの郷土料理を味わって食べましょう。
22 水	ごはん にしん甘露煮(幼小1, 中2こ) 塩きんぴら 新じゃがと大豆の煮物		にしん ベーコン だいず ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ピーマン しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん にんにく じゃがいも さとう	あぶら	小 643 中 839	じゃがいもは、春になると九州産の新じゃがが出回りはじめます。山形県では、春に植えたじゃがいもが、夏に収穫時期を迎えます。今日のじゃがいもは、庄内町の方が大切に育ててくださったものです。庄内町産のとれたての新じゃがの煮物を味わってみてください。
23 木	鶏飯(麦ごはん・鶏飯の具・スープ) ポテトのハヤシソース焼き ★けいはんは、おおぞらに、ごはんといけいはんのくを もりつけ、スープをかけて食べてください。		とりにく たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ にんじん かいこんづけ えのきたけ	ごはん むぎ パンこ さとう	あぶら	小 582 中 689	今日は鹿児島県の郷土料理「鶏飯」を味わってみましょう。ごはんの上に具を載せて配膳し、スープをかけて食べてみてください。暑くて食欲がないときにもおすすめの茶漬けスタイルの料理です。
24 金	ごはん 豚肉の青じそ炒め ポン酢和え 生揚げのみそ汁 冷凍パイン		ぶたにく チキンハム なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが しそ たまねぎ コーン もやし ちんげんさい きゅうり にんじん ねぎ パイン	ごはん でんぶ じゃがいも	あぶら	小 607 中 744	夏バテ予防には、1日3回のバランスのよい食事で生活リズムを整えることが大切です。また、夏休み中の給食がないときは、牛乳やヨーグルトを積極的にとって、成長期に必要なカルシウムをしっかりとりましょう。
27 月	わかめごはん 幼:わかめふりかけ 鮭のハーブ焼き ペンネのトマトソース 野菜スープ ぶどうゼリー		さけ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ パセリ バジル	ごはん ペンネ ゼリー	オリーブオイル あぶら	小 620 中 756	鮭には頭の働きを助けるDHAや、骨を丈夫にするために必要なビタミンDが豊富に含まれています。今日のハーブ焼きには、バジルを使用しており、鮭のおいしさをさらに引き立ててくれます。
28 火	キムタクごはん 幼:のり佃煮 ショウロンボウ(幼小1, 中2こ) ほうれん草のナムル かきたま汁		ベーコン とりにく ぶたにく ハム なまあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	きゃべつ たまねぎ しょうが にんじん ねぎ はくさいキムチ もやし だいこんづけ ほうれんそう	ごはん にんじん パンこ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま	小 622 中 806	キムタクごはんには、キムチとたくあん漬けが入っています。キムチやたくあん漬けは、発酵食品です。食材を微生物のはたらきによって発酵させることで、腸内環境を整えたり、免疫機能をアップさせたりと、さまざまな健康効果が期待できます。ほかにもどんな種類の発酵食品があるのか調べてみてはいかがでしょうか。