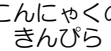


| 日  | 献立名 |                                                                                                  |                                                                                                |                          | 主な使用食材                          |                     |                                |                  |                            |                                                      |                                       | たんぱく質 |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|
|    | 曜   | 主食                                                                                               | 主菜                                                                                             | 副菜・汁物・果物・デザート            | 体の組織をつくる                        |                     | 体の熱や力になる                       |                  | 体の調子を整える                   |                                                      | 脂質                                    |       |
|    |     |                                                                                                  |                                                                                                |                          | 魚・肉・卵・豆                         | 牛乳・小魚・海藻            | 穀類・いも・砂糖                       | 油脂・種実            | 緑黄色野菜                      | 淡色野菜・果物                                              | 食塩相当量                                 |       |
| 1  | 水   |  パインパン          |  卵とポテトのグラタン   | ビーンズサラダ                  | ベーコン、鶏肉、てぼ豆、たまご、大豆              | 牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、ピザチーズ | パインパン、米粉、じゃがいも、でんぷん、さとう        | 油                | にんじん、ほうれんそう                | たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、もやし、キャベツ、ホールコーン                    | 794 kcal<br>35.4 g<br>32.7 g<br>3.5 g |       |
| 2  | 木   | 麦ごはん                                                                                             |  さばのみそ焼       | わかめと野菜の和え物<br>豚キムチ豆腐     | さば、赤みそ、豚肉、あさり、木綿豆腐              | 牛乳、生わかめ、糸寒天         | 米、塩麴、さとう、でんぷん                  | 白ごま、ごま油          | にんじん、こまつな                  | もやし、キャベツ、ホールコーン、にんにく、しょうが、たまねぎ、だけのこ、はくさいキムチ、ねぎ、えのきだけ | 796 kcal<br>37.6 g<br>27.9 g<br>2.9 g |       |
| 3  | 金   | 郷土料理 山梨県 let's go 野外体験<br>冷やし五目うどん                                                               |  せいだのたまじ      | ☆1-1リクエスト☆ぶどうゼリーのフルーツポンチ | 鶏肉、油揚げ、たまご、赤みそ、白みそ              | 牛乳、生わかめ、粉寒天         | さとう、冷凍細うどん、じゃがいも               | 油、白すりごま          | にんじん、トマト                   | たまねぎ、もやし、きゅうり、ぶどうジュース、黄桃缶、パイン缶、みかん缶                  | 746 kcal<br>29.9 g<br>28.1 g<br>2.8 g |       |
| 6  | 月   | 麦ごはん                                                                                             |  あじの梅しそフライ    | 青菜のおひたし<br>みだくさん汁        | あじ切身、糸削り、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ | 牛乳、糸寒天、粉末寒干し        | 米、押麦、米粉、小麦粉、生パン粉、パン粉、さとう、じゃがいも | 油                | しそ、こまつな、にんじん               | 梅びしお、もやし、たまねぎ、ねぎ                                     | 801 kcal<br>39.3 g<br>25.9 g<br>2.4 g |       |
| 7  | 火   | 行事：七夕（笹の節句）<br>七夕ちらしずし                                                                           |  野菜のごまみそ和え    | そうめんのすまし汁<br>冷凍みかん       | 凍り豆腐、油揚げ、たまご、白みそ、鶏肉、板なしがまぼこ     | 牛乳、きざみのり、生わかめ       | 米、さとう、じゃがいも、そうめん               | 油、白すりごま、白ごま、ねりごま | にんじん、さやえんどう、こまつな、こねぎ       | れんこん、干しいたけ、かんぴょう、ごぼう、キャベツ、だいこん、冷凍みかん                 | 777 kcal<br>27.2 g<br>19.9 g<br>3.1 g |       |
| 8  | 水   | 世界の料理：タイ<br>バインミー                                                                                |  フォーのスープ      | キャラメルポテト                 | 鶏肉、豚肉                           | 牛乳                  | ソフトフランスパン、はちみつ、さとう、フォー、さつまいも   | ねりごま油、バター        | にんじん、こまつな                  | しょうが、にんにく、レモン、だいこん、きゅうり、しょうが汁、たまねぎ、マッシュルーム、もやし       | 813 kcal<br>30.2 g<br>34.9 g<br>3.5 g |       |
| 9  | 木   | 世界の料理：日本・中国<br>3学年優勝！ ☆3-2リクエスト☆みそラーメン                                                           |  バンサンスー      | マンゴープリン                  | 豚ひき肉、大豆、豚レバーチップ、赤みそ             | 牛乳、粉寒天、生クリーム        | むし中華めん、はるさめ、さとう                | 白ごま、油、ごま油        | にんじん、こまつな、にら               | しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、もやし、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、マンゴピューレ       | 740 kcal<br>29.2 g<br>24.3 g<br>3.2 g |       |
| 10 | 金   | 世界の料理：インドネシア<br>ナシゴレン                                                                            |  ソト・アヤム     | ロティ・ゴレン                  | 豚ひき肉、ベーコン、えび、たまご、鶏肉             | 牛乳                  | 米、米粒麦、さとう、はるさめ、小麦粉、粉糖          | 油                | にんじん、ピーマン、トマト缶、バジル         | にんにく、しょうが、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、もやし、レモン果汁                 | 759 kcal<br>28.4 g<br>22.4 g<br>2.9 g |       |
| 13 | 月   |  夏野菜のトマトスパゲティ |  カミカミいかサラダ  | パイナップル                   | 豚ひき肉、豚レバーチップ、ベーコン、レンズまめ、いか      | 牛乳                  | スパゲティ、小麦粉、でんぷん、三温糖             | 油、オリーブ油、バター      | にんじん、トマト、ホールトマト、赤ピーマン、こまつな | にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、なす、黄ピーマン、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、ゴールデンパイン  | 762 kcal<br>31.1 g<br>27.6 g<br>2.6 g |       |
| 14 | 火   | 麦ごはん<br>おかかふりかけ                                                                                  |  ししゃものさざれ焼き | 野菜のうま煮<br>豆乳汁            | 細かい削り節、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、豆乳       | 牛乳、きざみのり、ししゃも       | 米、米粒麦、パン粉、こんにゃく、じゃがいも、さとう      | 白ごま、エッグケアマヨ、油    | にんじん、こまつな                  | しょうが、たまねぎ、洗いごぼう、干しいたけ、たけのこ、だいこん、ねぎ                   | 806 kcal<br>32.8 g<br>28.1 g<br>2.8 g |       |
| 15 | 水   | ガーリックトースト                                                                                        |  コーンシチュー    | ベーコンサラダ                  | ベーコン、鶏肉、豆乳、てぼ豆                  | 牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、粉チーズ  | 無塩パン、はちみつ、じゃがいも、米粉             | バター、油            | パセリ、にんじん、こまつな              | にんにく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン、エリンギ              | 774 kcal<br>30.3 g<br>34.8 g<br>2.3 g |       |
| 16 | 木   |  豚肉と高野豆腐の卵とじ丼 |  こんにゃくのきんぴら | 枝豆                       | 豚肉、凍り豆腐、たまご、豚肉                  | 牛乳                  | 米、米粒麦、さとう、糸こんにゃく               | 油、ごま油            | にんじん、こまつな、さやいんげん           | しょうが汁、干しいたけ、たまねぎ、洗いごぼう、れんこん、えだまめ                     | 803 kcal<br>38.2 g<br>26.5 g<br>2.8 g |       |
| 17 | 金   | 行事：土用の丑<br>にしんのひつまぶし                                                                             |  わさび和え      | 夏野菜のみそ汁<br>すいか           | いわし、鶏卵、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ           | 牛乳、粉末寒干し            | 米、米粒麦、でんぷん、さとう、こんにゃく           | 油                | こまつな、にんじん、かぼちゃ             | しょうが汁、キャベツ、もやし、たまねぎ、なす、ねぎ、すいか                        | 804 kcal<br>32.8 g<br>24.3 g<br>2.6 g |       |

\*献立は都合により変更する場合があります。

## 7月行事食

### 七夕「そうめんのすまし汁」

七夕の日には、古くからそうめんを食べる風習があります。元々は中国から伝わった習慣で、「索餅（さくべい）」という小麦粉を細く練ったものを七夕にお供えしたことが始まりといわれます。これがそうめんへと変わっていきました。

### let's go 野外体験メニュー「山梨県の郷土料理」

富士山の麓・富士吉田市では、弾力があり、コシのつよさが特徴でキャベツと一緒に食べる「吉田のうどん」が有名です。「せいだのたまじ」は、上野原市に伝承されている皮つきの小いもをみそ味で煮ころがしにします。そして、山梨県は日本一のぶどうの産地です。甲州ぶどう栽培の歴史は1300年とされています。

### 土用の丑(どようのうし)

#### 「にしんのひつまぶし」

2026年の「土用の丑」は7月26日です。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代の天才・平賀源内が、土用の丑の日に「う」の付くものを食べるとよいという言い伝えを利用して、うなぎを食べることを提案したのが始まりとされています。給食ではうなぎの代わりに「にしん」を使います！

## 夏のアジアフェスタ8・9・10日

### ①タイの「バインミー」

鶏肉の照り焼きと、野菜のなますをフランスパンにはさんで食べます

### ②日本の「みそラーメン」&中国の「ハンサンスー」

日本のラーメンは中国では「日式拉麺」と呼ばれています。

### ③インドネシア「ナシゴレン」

ナシは「ごはん」、ゴレンは「炒める」という意味です。甘い、辛い、塩辛いなど、いろいろな味が楽しめます。