令和8年度

7月　学校給食献立予定表

☆給食ブログやっています☆　小淵沢小学校　日記　で検索！

小淵沢学校給食センター　　☆毎月19日は食育の日

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる 1群	2群	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる 3群	4群	きいろのなかま ねつやちからになる 5群	6群	MEMO
1水	むぎごはん					☆こめ、むぎ		さわらは体にたまった疲れをとってくれる「ビタミンB群」が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さわらのさいきょうやき	さわら、みそ				さとう		
	ひじきのにもの	さつまあげ	ひじき	にんじん、いんげん		しらたき、さとう	こめあぶら	
	とんじる	ぶたにく、みそ、とうふ	にぼし	にんじん	ごぼう、はくさい、ねぎ	こんにゃく、じゃがいも	こめあぶら	
	さつまいもスティック					さつまいも、さとう	しょくぶつゆ	
2木	コッペパン					コッペパン		じゃがいものみそマヨチーズ焼きは給食センターで1つ1つ手作りします。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム		
	じゃがいものみそマヨチーズやき	ベーコン、みそ	ヨーグルト、チーズ		たまねぎ	じゃがいも、さとう	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー、ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし、★きゅうり	さとう	こめあぶら	
	チキンヌードルスープ	とりにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、だいこん	スパゲティ		
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
3金	ぶたにくスタミナどん	ぶたにく		にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、えのきたけ	☆こめ、むぎ、しらたき、さとう	こめあぶら	豚肉スタミナ丼には、今が旬のなすが入っています。また、豚肉は疲れを取る栄養があります。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	はるさめサラダ	たまご、ハム		にんじん	★きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	
	ゆでとうもろこし				★とうもろこし			
	たべるにぼし		かたくちいわし					
6月	はちみつパン					はちみつパン		マーマレードに使われているオレンジなどの柑橘類には、お肉の繊維をほぐして柔らかくしてくれます。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	マーマレードチキン	とりにく			にんにく	マーマレードジャム		
	マカロニサラダ	ハム		にんじん、ブロッコリー	★きゅうり	マカロニ	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん、トマト、パセリ	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、はちみつ	オリーブオイル	
	バナナ				バナナ			
☆七夕給食☆								
7火	さんしょくどんぶり	とりにく、こおどうふ、だいず、たまご		にんじん、いんげん	しょうが、たまねぎ	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	七夕の日には、「そうめん」を食べる習慣があります。織姫(おりひめ)さまがつむぐ「白い糸」に見立てています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	たなばたそうめんじる	かつおぶし、ほしがたかまぼこ		にんじん、みつば	えのきたけ	ほしのふ、そうめん		
	たなばたきらきらソーダゼリー				りんごジュース、ほしがたナタデココ	ゼリーのもと		
8水	むぎごはん					☆こめ、むぎ		中学校創立記念日
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	あげじゃがのそぼろに	ぶたにく			しょうが、グリンピース	じゃがいも、さとう、かたくりこ	こめあぶら	
	だいこんのうめふうみサラダ	ツナ		みずな	だいこん、★きゅうり、うめ	さとう	ごまあぶら	
	だいずいりみそしる	だいず、みそ	にぼし	にんじん	ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	こんにゃく	こめあぶら	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
9木	バターロール					バターロール		ラタトゥイユは南フランスの郷土料理で、夏野菜をにんにくとオリーブオイルで炒め、トマトと一緒に煮込んだ料理です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ラタトゥイユ	とりにく、ベーコン		ピーマン、トマト、バジル	なす、たまねぎ、☆さいころパプリカ、☆ズッキーニ、にんにく	さとう	オリーブオイル	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、★きゅうり	コールスロードレッシング		
	コーンスープ		☆ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ、とうもろこし			
	ミニフィッシュ		かたくちいわし			さとう		
10金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、にんにく	☆こめ、むぎ、じゃがいも	こめあぶら、バター	よく噛んで食べると、頭の働きがよくなったり、食べ物の味がよく分かったり、虫歯を防いだりと、体にいいことがたくさんあります。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ごぼうのマヨソテー	ハム		ピーマン、にんじん ☆あかパプリカ	ごぼう、とうもろこし		こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	ミックスフルーツ				みかん、パイン、もも、ナタデココ			
13月	むぎごはん					☆こめ、むぎ		のっぺい汁は、新潟県をはじめ、日本各地で昔から作られてきた「郷土料理(きょうどりょうり)」です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さばのみそに	さば、みそ			しょうが	はちみつ、さとう		
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	はくさい、キャベツ、とうもろこし	さとう		
	のっぺいじる	とりにく、とうふ、かつおぶし		にんじん	ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	かたくりこ	こめあぶら	
	こくとうビーンズ	だいず				さとう、こくとう、こむぎこ	しょくぶつゆ	

☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる 1群	2群	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる 3群	4群	きいろのなかま ねつやちからになる 5群	6群	MEMO
14 火	むぎごはん					☆こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			しょうが、たまねぎ	さとう	こめあぶら	☆小1年 親子給食試食会
	ひじきときりぼしだいこんのサラダ		ひじき	ブロッコリー	☆きりぼしだいこん、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら	
	こまつなとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	こまつな	だいこん、はくさい			
	れいとうみかん				みかん			
15 水	キムタクチャーハン	ぶたにく、ベーコン			はくさいキムチ、たくあん	☆こめ、むぎ	こめあぶら	「キムチ」の『キム』と、「たくあん」の『タク』を合わせて「キムタク」です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	やさいとはるさめのあえもの		わかめ	にんじん	★もやし、★きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	
	ズッキーニとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん、みずな	たまねぎ、☆ズッキーニ		こめあぶら、オリーブオイル	
	ヨーグルト		ヨーグルト					

毎月19日は「食育の日」です。食育の日は“世界味めぐり給食2026”と題して、いろいろな国の料理が登場します。7月はメキシコの料理です！

16 木	コッペパン					コッペパン		タコスミートは、メキシコ料理の「タコス」に使われる、ひき肉をおいしく炒めた具材のことです。本場のメキシコでは、トウモロコシの粉で作った「トルティーヤ」という薄いパンに挟んで食べます。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	タコスミート	ぶたにく、とりにく、だいず		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	さとう、パンこ	こめあぶら	
	かぼちゃとまめのサラダ	しろいんげんまめ、ひよこまめ、レッドキドニー、ハム		かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも、シーザーサラダドレッシング		
	せんぎりやさいスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	たまねぎ、だいこん			
	ひとくちすりおろしようなしゼリー					ようなしゼリー		
17 金	なつやさいカレーライス	ぶたにく	ヨーグルト	にんじん、トマト、かぼちゃ	たまねぎ、にんにく、なす、りんご、☆ズッキーニ、☆きいろパプリカ	☆こめ、むぎ、じゃがいも、はちみつ	こめあぶら	☆1学期 給食終了
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ペンネのサラダ	ツナ		にんじん、ブロッコリー	キャベツ	ペンネマカロニ	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	えらべるガリガリくん（ソーダあじ or ぶどうあじ）					ガリガリくん ソーダあじ、ガリガリくん ぶどうあじ		

令和8年度 8月 学校給食献立予定表

☆給食ブログやっています☆ 小淵沢小学校 日記 で検索！

小淵沢学校給食センター ☆毎月19日は食育の日

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる 1群	2群	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる 3群	4群	きいろのなかま ねつやちからになる 5群	6群	MEMO
24 月	コッペパン					コッペパン		☆小学校 給食開始
	いちごジャム＆マーガリン					いちごジャム	マーガリン	
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	チリコンカン	ぶたにく、だいず		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう、マカロニ	こめあぶら	
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、★きゅうり	さとう	こめあぶら	
	コーンかきたまスープ	★たまご		にんじん、こまつな	とうもろこし、ねぎ	かたくりこ		
	オレンジ				オレンジ			
25 火	わかめごはん		わかめ			☆こめ、むぎ		☆中学校 給食開始
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さわらのたまりしょうゆやき	さわら						
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん、きぬさや	たまねぎ	じゃがいも、しらたき、さとう	こめあぶら	
	こおりどうふのみそしる	こおりどうふ、みそ	にぼし	にんじん、こまつな	はくさい			
	さつまいもチップス					さつまいも、さとう	しょくぶつゆ	
26 水	ビビンバ	ぶたにく、たまご、とりにく、みそ		にんじん	たまねぎ、★きゅうり、★もやし	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら、ごま、ごまあぶら	「チゲ」とは、お隣の国、韓国の言葉で「鍋（なべ）料理」という意味があります。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	キムチチゲじる	ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、だいこん、はくさい、はくさいキムチ		こめあぶら、ごまあぶら	
	ゼリーフルーツポンチ				みかん、パイン、もも、ナタデココ	ゼリー		
27 木	ココアあげパン					コッペパン、ミルクココア、さとう	こめあぶら	今年度初登場！！ 大人気のココア揚げパンです。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり、とうもろこし	じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、こめあぶら	
	ABCスープ	ウィンナー		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、だいこん	ABCマカロニ		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28 金	むぎごはん					☆こめ、むぎ		冷凍みかんは大人気デザートです。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのうめに	ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ、うめ	さとう	こめあぶら	
	やさいのごまあえ			ほうれんそう、にんじん	★もやし、とうもろこし	さとう	ごま	
	キャベツとたまねぎのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	こまつな	たまねぎ、キャベツ			
	れいとうみかん				みかん			
31 月	もずくどん	ぶたにく	もずく	にんじん、ピーマン	たまねぎ、とうもろこし	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	もずくは生産量の9割が沖縄県です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	だいこんサラダ			にんじん	だいこん、★きゅうり、★もやし	さとう	こめあぶら、ごまあぶら、ごま	
	わんたんスープ	ぶたにく		こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	わんたんのかわ		
	ひとくちりんごゼリー					りんごゼリー		

☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。