2026年　7月学校給食献立予定表　北杜北学校給食センター

※都合により、献立の内容を変更することがあります　※食材の下線は北杜市産食材、二重下線は県内産の食材を使用する予定です。

日 曜日	行事等	献立名	あかのなかま 血・肉・骨をつくる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 力や熱になる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 水	白州中 なし	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		プルコギ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ しめじ	はるさめ 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま
		やさいのごまあえ	ツナ		パプリカ	もやし きゅうり		ごま
		サンラータン	とりにく とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ	片栗粉	ごま油
		チーズ		チーズ				
2 木	長坂中 2年なし	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		アジのあまからやき	アジ			しょうが	こむぎこ 三温糖	油
		ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし	三温糖	マヨネーズ ごま
		なつやさいのみそしる	あつあげ みそ	にぼし	こまつな	なす たまねぎ ズッキーニ		
		レモンゼリー					ゼリー(レモン)	
3 金	長坂中 2年なし	ミニコッペパン　牛乳		牛乳			パン	
		ボイルフランク	ウィンナー					
		やきそばいりやさいソテー	ぶたにく かつおぶし		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん	油
		とりごぼうスープ	とりにく		にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ		油
		くだもの（オレンジ）				オレンジ		
6 月		ステッキパン　牛乳		牛乳			パン	
		えだまめとパプリカのオムレツ	オムレツ					
		わふうマカロニサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ	マカロニ 三温糖	ドレッシング
		こめこのクリームスープ	とりにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも ルウ 米粉	油
		くだもの（オレンジ）				オレンジ		
		★たなばたきゅうしょく★						
7 火		ひろしまなごはん　牛乳		牛乳	ひろしまな	たくあん	米 麦	
		おろしソースハンバーグ	ハンバーグ			だいこん		ドレッシング
		ごぼうサラダ	とりにく みそ		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	三温糖	ごま マヨネーズ
		たなばたすましじる	かつおぶし かまぼこ おさかなめん		こまつな	たまねぎ		
		たなばたゼリー					ゼリー（メロン・レモン・豆乳）	
8 水		ミニそぼろパン　牛乳		牛乳			パン	
		はるまき	はるまき					油
		だいこんサラダ			こまつな	だいこん きゅうり とうもろこし	三温糖	油 ごま油 ごま
		やさいたっぷりチャンポンめん	ぶたにく いか あさり		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし たけのこ いんげん	ちゅうかめん	油 ごま油
		くだもの（れいとうみかん）				みかん		
9 木		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		あかうおのごまやき	あかうお					ごま
		ズッキーニとたまごのいためもの	とりにく 油あげ たまご		にんじん	ズッキーニ	三温糖	ごま油
		わかめスープ	なると	わかめ		たまねぎ えのきだけ ねぎ		
		さつまいもスティック					さつまいもスティック	
10 金		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		あげじゃがいものそぼろに	ぶたにく		にんじん えだまめ	しょうが たまねぎ	じゃがいも 三温糖 片栗粉	油
		ひやっこ（ごまドレ）	とうふ					ごまドレッシング
		ぐだくさんみそしる	油あげ みそ	にぼし	こまつな	だいこん ごぼう えのきだけ		
		ミニたいやき					たいやき	
13 月		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		さばのみそに	さば みそ			しょうが ねぎ	三温糖	
		こまつなのごまマヨネーズあえ	おさかなめん		こまつな	きゅうり きりぼしだいこん	三温糖	ごま マヨネーズ
		さわにわん	かつおぶし ぶたにく		にんじん みつば	ごぼう だいこん えのきだけ たけのこ	片栗粉	
		ミニオムレット					オムレット（いちご）	

日 曜日	行事等	献立名	あかのなかま 血・肉・骨をつくる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 力や熱になる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
14 火		キムチチャーハン　牛乳	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん	しょうが にんにく しいたけ ねぎ キムチ	米 麦	ごま油
		いかのレモンあげ	いか			しょうが レモン	三温糖 片栗粉	油
		ちゅうかあえ			パプリカ	だいこん ズッキーニ	三温糖	ごま油 ごま
		パイタンスープ	なると		こまつな	はくさい もやし		
		あじつきこざかな		こざかな				
15 水		フォカッチャ　牛乳		牛乳			パン	
		とりにくのサルサソースがけ	とりにく		パプリカ トマト	にんにく たまねぎ	三温糖	油
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	カリフラワー もやし とうもろこし	三温糖	油 ごま
		オニオンバジルスープ	ベーコン あさり		にんじん バジル	たまねぎ はくさい	マカロニ	油
		くだもの（オレンジ）				オレンジ		
16 木		むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン パプリカ	にんにく たまねぎ たけのこ	三温糖 片栗粉	油
		わかめサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング
		トマトとたまごのスープ	たまご ウィンナー		こまつな にんじん トマト	たまねぎ		
		ピーチゼリー					ゼリー（ピーチ）	
17 金	給食終了	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦	
		ドライカレールウ	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	カレールウ	油
		やさいソテー	ウィンナー		こまつな	にんにく もやし キャベツ		油
		フルーツポンチ				みかん ナタデココ パイン	ゼリー（いちご）	

七夕とそうめん

七夕は、「織姫と彦星が年に一度だけ会える」というお話にちなんだ、伝統行事です。夜空を見上げて、星に願いごとをする日として、全国で親しまれています。地域によっては、七夕の日に「そうめん」を食べる風習があります。これは「7月7日に『索餅（さくべい）』という細長いお菓子を食べると、病気にならない」とされた中国の古い言い伝えに由来するといわれます。これが日本に伝わり、索餅をルーツとして日本で進化したそうめんが七夕に食べられるようになったそうです。そうめんは天の川の流れをイメージして食べられます。星形のにんじんやオクラ、黄色いたまご、赤いトマトなどをのせて、目でも楽しみながら「七夕そうめん」を食べましょう。

食育クイズ

Q.納豆には、どのくらいの歴史があるでしょう？

A）300年くらい
（江戸時代から）

B）600年くらい
（室町時代から）

C）1000年以上
（平安時代から）

答えは学校にあるもりつけ表を見てね。