

令和8年度 7月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
1 (水)	ひじきごはん かじきとだいずのあげに	牛乳	牛乳	熱量 558 kcal 蛋白質 28.7 g
		ひじきご飯	(昆布だし) 米 麦 酒 しょうゆ 塩 鶏肉 油揚げ 芽ひじき にんじん 干しいたけ 米油 みりん 三温糖	
		かじきと大豆の揚げ煮	かじき しょうが しょうゆ 大豆 でんぷん 薄力粉 なたね油 三温糖 みりん	
		からし和え	もやし にんじん 小松菜 しょうゆ みりん 洋からし 三温糖	
2 (木)	ナムル むぎごはん ジャーチャンどうふ	牛乳	牛乳	熱量 622 kcal 蛋白質 29.6 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		家常豆腐	生揚げ 豚肉 鶏肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ にら 干しいたけ 米油 しょうゆ みそ テンメシジャン トウバンジャン 三温糖 オイスターソース でんぷん	
		ナムル	切干大根 にんじん もやし 小松菜 しょうゆ 三温糖 ごま油 ラー油 にんにく	
3 (金)	サラダうどん かぼちゃのかきあげ	牛乳	牛乳	熱量 572 kcal 蛋白質 21.9 g
		サラダうどん	(かつおだし) うどん にんじんうどん 鶏肉 玉ねぎ 酒 三温糖 しょうゆ しょうが もやし にんじん きゅうり わかめ	
		かぼちゃのかき揚げ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 枝豆 ちくわ 鶏肉 薄力粉 でんぷん 塩 ベーキングパウダー なたね油	
6 (月)	むぎごはん・のりふりかけ しろみざかなのなんばんづけ ぐだくさんみそしる	牛乳	牛乳	熱量 591 kcal 蛋白質 25.6 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		のりふりかけ	ゆかり 白ごま 刻みのり	
		白身魚の南蛮漬け	メルルーサ 酒 しょうが 薄力粉 でんぷん なたね油 三温糖 しょうゆ みりん 酢 長ねぎ	
		具だくさんみそ汁	(かつおだし) にんじん 大根 じゃがいも 豆腐 油揚げ 長ねぎ 小松菜 みそ	
7 (火)	たなばたのこんだて ヨーグルト こぎつねずし たなばたじる	牛乳	牛乳	熱量 554 kcal 蛋白質 18.4 g
		ちらし寿司	(昆布だし) 米 米油 酒 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 たけのこ水煮 三温糖 酒 しょうゆ 白ごま	
		セタ汁	(かつおだし) えのきだけ にんじん ふ 小松菜 酒 みりん 塩 しょうゆ そうめん	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
8 (水)	ひやしちゅうか フルーツポンチ	牛乳	牛乳	熱量 604 kcal 蛋白質 25.8 g
		冷やし中華	(かつおだし) 中華麺 鶏肉 もやし きゅうり にんじん しょうゆ 酢 みりん 酒 ごま油 三温糖 米油 卵	
		フルーツポンチ	黄桃缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰 上白糖 ぶどう酒	
9 (木)	キムチチャーハン ワンタンスープ	牛乳	牛乳	熱量 563 kcal 蛋白質 23.3 g
		キムチチャーハン	米 麦 塩 米油 ごま油 豚肉 白菜キムチ にら しょうゆ 塩 卵	
		ワンタンスープ	(とりがらだし) 米油 鶏肉 酒 にんじん 干しいたけ もやし キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ワンタンの皮 長ねぎ ごま油	
		冷凍みかん	みかん	

※7月10日(金)からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。

※献立は都合により変更する場合があります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



1学期の給食は、7月14日(火)で終わります。2学期もまた、よろしくをお願いします。



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
10 (金)	ぶたにくとこまつなの スパゲティ カリカリ ポテトサラダ	牛乳	牛乳	熱量 577 kcal 蛋白質 22.3 g
		豚肉と小松菜の スパゲティ	スパゲティ 米油 オリーブオイル にんにく とうがらし レバー入りウインナー 豚肉 玉ねぎ しめじ にんじん 小松菜 しょうゆ 塩 こしょう バター	
		カリカリポテトサラダ	ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり 米油 酢 塩 こしょう しょうゆ じゃがいも なたね油 チリパウダー	
13 (月)	チキンかつ はさむ セルフ チキンかつ サンド こどもパン キャベツのスープ	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	熱量 624 kcal 蛋白質 30.7 g
		セルフチキンかつサンド	子供パン 鶏肉 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 しょうが にんにく 玉ねぎ ソース トマトケチャップ 三温糖 ぶどう酒 しょうゆ	
		キャベツのスープ	(とりがらだし) 豚肉 にんじん キャベツ 玉ねぎ ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう 小松菜	
14 (火)	なつやさいの カレーライス ツナとやさいの サラダ	牛乳	牛乳	熱量 670 kcal 蛋白質 22.7 g
		夏野菜のカレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも かぼちゃ なす スツキーニ なたね油 トマトケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
		ツナと野菜のサラダ	ツナ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 酢 米油 しょうゆ こしょう 玉ねぎ 塩	

※献立は都合により変更する場合があります。

○保護者の方にお知らせとお願い○

- ・1学期の給食は、7月14日(火)で終わります。
給食当番の児童は給食着を持ち帰りますので、洗濯を
をよろしくお願いいたします。今年度も、校舎の工事の関
係で、給食終了日の次の日が終業式になります。その
ため、給食着は夏休み中、ご家庭で大切に保管してい
ただき、9月の始業式の際に、忘れずに持たせてくだ
さい。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。
(担任より、おたより等でお知らせがある場合は、そ
ちらに従ってください。)
- ・2学期の給食は、9月7日(月)から始まります。給
食セット(ナプキン、ハンカチ等)に名前が書いてあ
るか、再度ご確認ください。

夏野菜を食べましょう。

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、
かぼちゃ、きゅうり、なす、とうもろこしな
どがあり、夏の暑い時期に必要なビタミ
ン類や水分などが含まれています。

また、旬の時は栄養価も高く、味も
おいしくなります。

○トマト・・・1年中お店に並んでいます、夏が旬の野菜です。西洋では、「トマトが赤くなると
医者が青くなる」といわれるほど、多くの健康効果があります。真っ赤な色にはリコ
ピンがたくさん含まれており、老化を防止したり、病気を予防する働きがあります。

○ピーマン・・・辛みの少ないとうがらしの一種です。ビタミンCが豊富で、赤や黄色のカラフル
なピーマンには、甘みがあります。

○かぼちゃ・・・体内でビタミンAにかわる「カロテン」が豊富に含まれています。目や皮膚などを
健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCも含まれています。

○きゅうり・・・夏の暑い時期に必要な、水分やカリウムが豊富に含まれています。

○とうもろこし・・・糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。乾燥させたものは、国や地域に
よっては主食にもなっています。

○なす・・・なすの旬は大きく分けて夏と秋の2回あり、初夏から秋にかけて最もおいしくなります。
なすは90%が水分で、体を内側から冷やす作用があります。また、皮の紫色の色素
は、「ナスニン」という成分があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。



今月の新座市内産の食材は、
小松菜とにんじんです。新鮮な
ものが、当日の朝に届きます。



7月7日は「七夕」です。

昔、はたを織るのが上手な「織女(織姫)」と牛飼いの「牽牛(彦星)」の二人がいました。二人は仲が良すぎ
てそれぞれの仕事をなまけるようになり、天の川の
兩岸に離されてしまいました。そこで、年に1度だけ、
7月7日の夜に天の川を渡って会うことが許されたとい
う、中国の古い伝説からきているといわれています。

七夕には、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾つ
たり、七夕の行事食「そうめ
ん」を食べたりします。

今年は7月7日(火)に七
夕の献立として、「星形のふ」
と「そうめん」の入った「七夕
汁」が給食に出ます。

