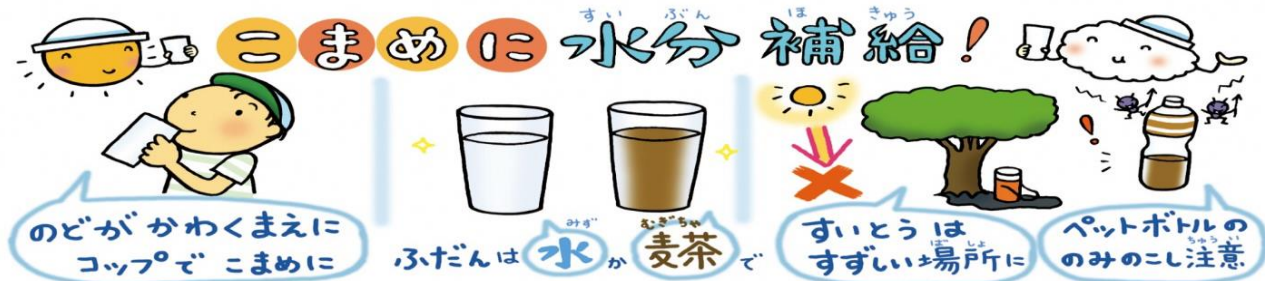


# 7月学校給食予定献立表

2026年6月23日  
 奥州市立東水沢学校給食センター  
<http://mizusawas.blog.fc2.com/>

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) O印は奥州市産の食材です						主な調味料等	基準値		
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g	たんぱく質27~41.5g 脂質18.4~27.7g	
	※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。								塩分2g未満	塩分2.5g未満	
1水	ラタトゥイユは、フランスの南の地域の野菜煮込み料理です。夏野菜などをオリーブオイルで炒めてトマトを加えて煮込みます。材料は色々ありますが、給食では旬の奥州市産夏野菜(トマト、ズッキーニ、ナス、ピーマン)をたっぷり使用しています。	ミルクコッペパン ブルーベリージャム	だっしふんにゅう	ブルーベリー		こむぎこ さとう	ショートニング クリーム	しお イースト	812 kcal 25.1 g 34.4 g 2.2 g	998 kcal 30.9 g 42.5 g 2.9 g	
2木	「半夏生」は日本の季節の移り変わりを示す「雑節」の一つです。この日は地域によって特別な食べ物を食べる風習があります。	★半夏生の献立★「半夏生」にちなんで、「たこ」をいただきます！	たこめし 牛乳	タコ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しょうが さとう	こめ もちこめ あぶら	しお しょうゆ	599 kcal 27.1 g 19.1 g 2.4 g	720 kcal 33.0 g 22.9 g 3.0 g
3金	少し早いですが、7日の七夕にちなんで献立です。夜空に煌めくいろいろな星をイメージしています。	★七夕の献立★	いろいろごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	のざわな にんじん	だいこん かぶ	こめ		しお	kcal g g g	805 kcal 29.5 g 23.0 g 2.5 g
6月	食事の環境がよいと体に良いことがたくさんあります。①空中のウイルス等が減ります。②食欲がわきます。③食べやすいです。などがあります。みんなで食事の環境を整えておいしく給食を食べましょう。	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ				kcal g g g	762 kcal 28.7 g 22.2 g 2.2 g
7火	火曜日は「金芽米ごはん」が提供されます。奥州市内の給食施設で共通です。金芽米は栄養価も高いお米です。	金芽米ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ				656 kcal 22.8 g 23.7 g 1.4 g	751 kcal 25.4 g 25.7 g 1.9 g
8水	給食では、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて献立を立てています。献立表はご家庭での食事作りの参考にもご活用ください。	丸パン 豆腐ハンバーグのトマトソースがけ ブロッコリーと豆のサラダ 肉団子とマロニーのスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング オリーブゆ	しお イースト	625 kcal 24.5 g 24.1 g 2.9 g	775 kcal 30.3 g 29.0 g 3.4 g	
9木	給食のキムチは、宮古市川井地区で作られた「友情キムチ」を使っています。ピリッとした辛さで食欲を増す効果もありますね。	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ				599 kcal 26.3 g 16.5 g 2.3 g	691 kcal 30.4 g 18.5 g 2.8 g
10金	日にちの語呂合わせから、「胆沢納豆」初登場です。大粒で食べ応えがあります。	★7/10はなっとうの日の献立★	ごはん 胆沢納豆 肉じゃが もやしの味噌汁 小玉スイカ(水中・東中)	ぎゅうにゅう 牛乳	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ				629 kcal 24.2 g 19.3 g 1.3 g	747 kcal 28.3 g 21.8 g 1.6 g

★13日以降の予定献立は裏面をご覧ください。★学校給食物価高騰支援事業として、国から補助をいただいております。



◆◇給食のない日◆◇

佐小・・・6日、7日  
 水中2年・・・7日  
 南中・・・なし  
 東中・・・1日、2日、16日

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料等	基準値		
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I3材 <sup>+</sup> -650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g未満	I3材 <sup>+</sup> -830kcal たんぱく質27~41.5g 脂質18.4~27.7g 塩分2.5g未満	
13月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
	タコライス風		ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	トマトピューレ ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう	615 kcal 25.0 g 18.5 g 2.4 g	762 kcal 29.6 g 20.8 g 2.8 g
	ごま和え				ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ しお		
	わかめスープ		★なると とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ			とりガラスープ しょうゆ しお こしょう		
14火	金芽米ごはん	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう		きんめまい					
	アジフライ		アジ			パンこ	あぶら	しお		674 kcal 26.5 g 20.9 g 1.2 g	861 kcal 32.8 g 25.5 g 1.6 g
	ミルクきんぴら		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく	さとう	ごま あぶら	しょうゆ		
	にらたま汁		たまご とうふ		にら	たまねぎ えのきだけ	でんぷん		しょうゆ しお		
15水	スナックパン	ぎゅうにゅう牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト			
	鶏ささみのレモンソースがけ		とりにく			レモンかじゅう	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ こしょう	655 kcal 29.7 g 24.8 g 2.2 g	775 kcal 34.7 g 28.5 g 2.7 g
	ブロッコリーと大根のサラダ				ブロッコリー	だいこん コーン れんこん	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	しょうゆ こしょう		
	コンソメスープ		★ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも		コンソメ とりガラ スープ		
16木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
	酢豚		ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	ケチャップ す しょうゆ とりガラスープ	643 kcal 26.2 g 19.6 g 1.9 g	769 kcal 30.7 g 23.3 g 2.3 g
	ほうれんそうのナムル				ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん だい いすもやし	さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ		
	ふのりスープ		とうふ たら	ふのり	にんじん	はくさい ねぎ			しょうゆ しお こしょう とりガラスープ		
17金	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう		こめ					
	手づくりゆで卵		たまご								
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん もも	ゼリー さとう			748 kcal 24.9 g 22.8 g 2.2 g	871 kcal 27.2 g 24.8 g 2.6 g
	夏野菜いっぱいカレー		ぶたにく		かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	ケチャップ とりガラスープ ちゅうのうソース カレールー		



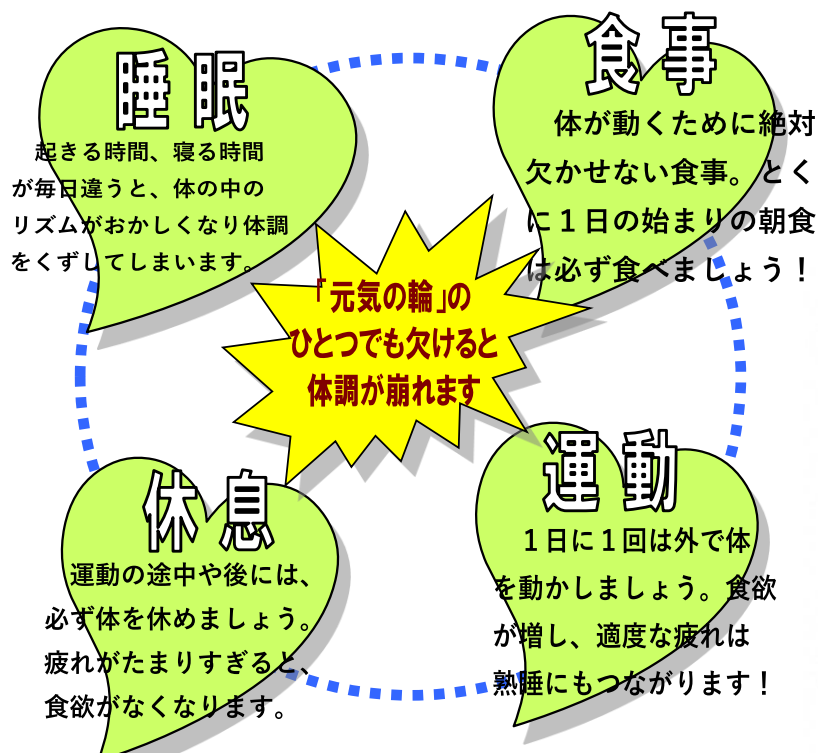
## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？ 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ビタミンB1を多く含む食べ物



## 夏バテをふきとばす、元気の輪!



休み中も、しっかり食べようね!



### 七夕の行事食

## そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。

