



令和8年度 7月 給食こんだて表



北上市南部学校給食センター

日曜	こんだて名	主な食品名			エネルギー [kcal]	備考	一口メモ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
1 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 572 中 693	南中 花清中学部 なし	7/1 (水) 今日、「半夏生 献立」です。半夏生とは、夏 至から数えて11日目にあた る日のことで、関西地方など の地域を中心に「タコの足の ように作物が大地にしっかり 根を張るように」と願いを込 めて、「タコ」を食べる習慣 があります。タコはたんぱく 質が豊富で、脂肪が少なく、 低エネルギーの食品です。
	カミカミタコメンチ	パンこ、あぶら、でんぷん さとう、こむぎこ	すけそうだら、たこ あおさ	キャベツ、しょうが			
	ほうれん草のおかか和え		かつおぶし	ほうれん草、もやし にんじん			
	なめこのすまし汁		とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん なめこ、ねぎ			
	ももゼリー	さとう		もも			
2 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 589 中 716	南中 花清中学部 なし	
	白身魚(メバル)のコチジャン焼き		メバル				
	焼き肉白ごまキャベツ	あぶら、ごま	ぶたにく	キャベツ、にんじん たまねぎ、ピーマン			
	だいこんと厚あげのみそ汁		あつあげ、みそ	だいこん、にんじん えのき、ねぎ			
3 金	テーブルロールパン、牛乳	パン	ぎゅうにゅう		小 730 中 921	南中 花清中学部 なし	西和賀町産のブラウンスイス 牧場さんのブラウンスイス牛 は、大自然の中を動き回り、 牧草を食べて育つ健康な牛で す。しっかりとしたうまみが あります。今日は、ミートソー スパンネに入れました♪
	星のコロッケ	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ、あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
	ブラウンスイス牛入り ミートソースパンネ	マカロニ、あぶら	ぎゅうにく、だいす	たまねぎ、にんじん トマト			
	コンソメスープ		ウィンナー	キャベツ、にんじん たまねぎ、パセリ、いんげん			
6 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 641 中 777		☆☆七夕献立☆☆ 今日はひとあし早く、七夕献 立です。星型の食材が登場し ます。また、七夕すまし汁の 野菜は「短冊切り」です。 明日はキレイな星空が見られ ますように♪
	県産ささみ梅しそフライ	パンこ、あぶら、こむぎこ	とりにく、だいすこ	うめ、しそ			
	星型チーズのきらきらサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ、にんじん ブロッコリー、きゅうり			
	七夕すまし汁		わかめ、かまぼこ	だいこん、にんじん しめじ、ねぎ			
	七夕マスカットゼリー	さとう		ぶどう			
7 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 572 中 711	東桜小 南小 花清小学部 なし	【栄養価アップ大作戦】 わかめやかんてん、しいたけ には、「食物繊維」が豊富に 含まれており、おなかの掃除 をしてくれます♪
	シューマイ (2コ)	こむぎこ、パンこ、さとう	とりにく、ぶたにく、みそ だいすこ	たまねぎ			
	ビーフソテー	ビーフン、あぶら、さとう	とりにく	たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン			
	わかめと寒天のスープ		わかめ、とうふ、かんてん	だいこん、にんじん チンゲンサイ、しいたけ			
	ももゼリー (南中・花清中学部のみ)	さとう		もも			
8 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 531 中 662	南小 花清小学部 鬼柳小 花清中学部 なし	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆ 今日の主菜は、北上産のビー マンを使用した「ピーマンの 肉詰め」です。沢煮椀には、 ごぼう、たけのこが入り、か みごたえのある汁物です。
	北上産ピーマンの肉詰め	パンこ、こむぎこ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、ピーマン			
	キャベツのごま香りお粥	ごまあぶら、ごま		キャベツ、にんじん きゅうり、だいこん			
9 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 617 中 765	東桜小 鬼柳小 なし	鞋には、ビタミンDが豊富に 含まれています。ビタミンD はカルシウムの吸収率を高め てくれます。
	鮭メンチカツ	あぶら、さとう、でんぷん パンこ、こむぎこ	さけ、たら	たまねぎ			
	洋風きんぴら	さとう、あぶら	ベーコン	ごぼう、にんじん、れんこん えだまめ、こんにゃく			
	だいこんと油あげのみそ汁		あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん こまつな、ねぎ			
10 金	黒糖コッペパン、牛乳	パン	ぎゅうにゅう		小 642 中 808		気温の高い日が続いていますが、 夏本番はこれからです。こまめ な水分補給で熱中症を予防する とともに、食事をしっかりとつ て体力をつけ、暑さに負けない 体づくりをしましょう。
	星型ハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト			
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ、きゅうり にんじん、ブロッコリー			
	コーンポタージュ	ルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ			

※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。
再生紙・植物油インキ使用

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、小魚、ごま、切干し大根、チーズ、干しえび、ひじき、豆腐

《お知らせ》

毎月紙配布していましたが「こんだて表」は、令和8年8月分からマチコミ、eメッセージ等でのデジタル配信に替わります。

また、毎月の「こんだて表」は、今後も引き続き北上市公式ホームページにて公表しますので、そちらもご活用ください。

北上市公式ホームページ「学校給食の献立」

<https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html>



