

令和8年7月分



よていこんだてひょう

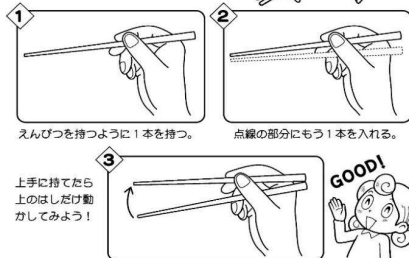


昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1水	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのあまからあげ（あげ） きりぼしだいこんのにももの さつまじる	鹿児島県の 食文化紹介	ぎゅうにゅう・きびなご・あぶらあげ・とり にく・みそ	こめ・あぶら・さと う・でんぶ・ごまあ ぶら・こんにやく・さ つまいも	ながねぎ・きりぼしだいこん・ しいたけ・にんじん・ごぼ う・こまつな	こんげつ こんだて 今月の献立より
2木	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのチリソースがけ ぶたにくのスタミナみそいため とうがんとはるさめのスープ		ぎゅうにゅう・たまご・ ぶたにく・みそ・と りにく	こめ・でんぶ・さと う・あぶら・こんに ゃく・はるさめ	しょうが・にんにく・たまね ぎ・たけのこ・もやし・ピーマ ン・にんじん・えのきたけ・と うがん・ながねぎ・こまつな	7日（火） 七夕の節句 五節句の一つとして、 古くから日本で親しまれてきた年中 行事です。天の川に見立てて、行事食として「そうめん」を 食べる風習があります。
3金	ごはん ぎゅうにゅう	ミックスビビンバ だいがくいも わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいず・みそ・と うふ・わかめ	こめ・さつまいも・あ ぶら・みずあめ・さと う・でんぶ・ごまあ ぶら・いりごま	にんにく・しょうが・たまね ぎ・こまつな・にんじん・もやし・ しいたけ・だいこん・えの きたけ・ながねぎ	
6月	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのトマトソースがけ ぶたにくとえだまめのにこみ むらくもじる		わかめ・ぎゅうにゅう・ いわし・みそ・ぶ たにく・とうふ・たま ご	こめ・こめこ・あぶ ら・さと・でんぶ ん・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・トマト・ しょうが・にんじん・ながね ぎ・えだまめ・えのきたけ・こ まつな	
7火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ（あげ） おひたし たなばたじる	七夕献立	ぎゅうにゅう・とりにく・ かつおぶし・あぶ らあげ・とうふ・かま ぼこ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・そうめん	しょうが・にんにく・もやし・ こまつな・にんじん・しいた け・ながねぎ	こんげつ ちいき しょうがい 今月の地域の紹介
8水	ながさきちゃんぽん （めん） ぎゅうにゅう	ながさきちゃんぽん（く） うらかみそぼろ おうとうかん	長崎県の 食文化紹介	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ いか・えび・かま ぼこ	むしちゅうかめん・ごまあ ぶら・こんにやく・じゃ がいも・さと・いりごま・ あぶら・オイスターソー ス・でんぶ	もも・ごぼう・にんじん・もやし・ さやいんげん・しょうが・ にんにく・しいたけ・たまね ぎ・キャベツ	きゅう しゅう ち ほう 九州地方
9木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのガーリックしょうゆがけ（あげ） ジャーマンポテト ミネストローネ		ぎゅうにゅう・さけ・ ベーコン・とりにく・ ウイナーソーセージ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さと・ じゃがいも・オリーブ ゆ	にんにく・たまねぎ・パセリ・ セロリー・にんじん・スズキ ニ・マッシュルーム・キャベ ツ・トマト	1日（水） 鹿児島県
10金	ごはん ぎゅうにゅう	なすいりマーボー豆腐 あおりのローストビーンズ こんにやくいりサラダ		ぎゅうにゅう・だい ず・あおりの・ぶたに く・とうふ・みそ	こめ・でんぶ・こめ こ・あぶら・こんに ゃく・ごまあぶら・さと う・オイスターソース	にんじん・とうもろこし・ キャベツ・きゅうり・しょう が・にんにく・しいたけ・たま ねぎ・たけのこ・なす・ながね ぎ・にら	
13月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎソースがけ（あげ） がめ わかめのみそじる	福岡県の 食文化紹介	ぎゅうにゅう・いか・ とりにく・あぶらあ げ・とうふ・わかめ・ みそ	こめ・でんぶ・あぶ ら・ごまあぶら・さと う・さといも・こんに ゃく	しょうが・ながねぎ・ごぼう・ にんじん・たけのこ・しいた け・さやいんげん・だいこん・ たまねぎ・こまつな	8日（水） 長崎県
14火	げんまいパン ぎゅうにゅう	とりにくのバーベキューソースがけ パンネのバジルソテー ジュリエヌスープ		ぎゅうにゅう・とりに く・ベーコン	パン・あぶら・さと う・でんぶ・マカロ ニ・オリーブゆ	にんにく・しょうが・たまね ぎ・りんご・あかピーマン・バ ジル・セロリー・にんじん・だ いこん・キャベツ	
15水	なつやさいカレー ライス（むぎごはん） ぎゅうにゅう	なつやさいカレーライス（く） キャベツとコーンのソテー こだますいか		ぎゅうにゅう・ハム・ とりにく	こめ・おおむぎ・あぶ ら・さと・バター・ こむぎ	すいか・とうもろこし・キャベツ・ にんじん・にんにく・しょうが・セ ロリー・たまねぎ・マッシュル ーム・りんご・トマト・かぼちゃ・な す・スズキニ	
16木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおしおき だいこんとえだまめのサラダ とんじる		ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・とうふ・み そ	こめ・あぶら・すりご ま・さと・ごまあぶ ら・じゃがいも	だいこん・もやし・えだまめ・ とうもろこし・ごぼう・にんじ ん・キャベツ・ながねぎ・こ まつな	
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・米ぬか油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは、TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 （基準値）		エネルギー(kcal) 591 (650)	たんぱく質(g) 26.2 (21.1～32.5)

8月4日は「はしの日」

はしの持ち方 レッスン!



給食やお家の食事で、
はしを正しい持ち方
で、食べていますか。
もし正しい持ち方が
できていない人は、
夏休みに練習してみ
ましょう！
はしを正しく持つと、
手指に負担がかから
ず、食べものが、は
さみやすいため、食
べやすくなります。
いろいろな動作をで
きるようにして、き
れいに食べられるよ
う挑戦してみましょう。

今月のあきしまのやさしいは、

じゃがいも・キャベツ

たまねぎ・こまつな

です。 *太字表記



1学期の給食終了日

< 7月15日（水） >
東小・拝島第一小

< 7月16日（木） >
共成小・玉川小
中神小・光華小・
成隣小・拝島第三小

2学期の給食開始日

< 9月2日（水） >
東小・共成小・玉川小
中神小・光華小・成隣小
拝島第一小・拝島第三小

