



日 曜	こ ん だ て め い			きゅうしょくの おはなし	ざ い り ょ う め い			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
					おもにエネルギー となる食品	おもにからだを つくる食品	おもにからだのちょうしを ととのえる食品		
1 水	ロールパン 		ぶたにくのからあげ コーンスープ スパイシーポテト チーズ		スパイシーポテト はチリパウダーで あじつけしまし た。	パン ジャがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん パセリ コーン にんにく	644 31.8 25.9 2.9
2 木	ごはん 		みそカツ とうがんじる なめしふりかけ		【きょうどいりょうい・あ いちきゅうしょく】あ いちけんのおいし いものがいっぱい い！	こめ かたくりこ さんおんとう ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ こめこ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく	こまつな とうがん にんじん ながねぎ しいたけ	618 27.4 18.9 2.6
3 金	ごはん 		あおのりポテトビーンズ ちゅうかどん	オレンジ 	ちゅうかどんはこ はんがすすむメ ニューです。	こめ ジャがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす あおさのり ぶたにく	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく オレンジ きくらげ しいたけ	635 29.3 17.3 1.4
6 月	ごはん 		チンジャオロースー とうふチゲ とうもろこし		【きせつのしょくざ い・とうもろこし】と うもろこしのひげのほ んすうはつぶのかすと いっしょ。	こめ かたくりこ ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく	しょうが たけのこ とうもろこし にら にんじん にんにく なかねぎ はくさい きむち ビーマン えのきだけ	645 32.1 19.6 2.4
7 火	ごはん 		はるまき たなばたじる わかめふりかけ	すいか 	【ぎょうじしょく・た なばた】たなばた にちなんだしょく ざいがはいったし るです。	こめ そうめん ふ あぶら さとう ごま はるまきのかわ かた くりこ こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ちりめん わかめ ぶたにく	きぬさや オクラ にんじん すいか しいたけ しいたけ もやし たけのこ しょうが	627 19.4 21.8 2.1
8 水	コッパン 		チキンカツ ミネストローネ ビーンズサラダ いちごジャム		【せかいのいりょうい・ イタリア】イタリア ごで“ぐだくさん” といういみのやさ いスープです。	パン ジャがいも さとう ジャム オリーブオイル あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう だいす あおだいす きんときまめ しろいんげんまめ ベーコン とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン	654 26.4 24.7 2.6
9 木	ごはん 		やきざかな（ほっけ） なまあげとやさいのそぼろに こんにゃくのピリからいため		5～7がつのほっ けはあぶらがのっ ていておいしい！	こめ ジャがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ほっけ ぶたにく	こんにゃく こまつな たまねぎ とうがらし にんじん	633 29.1 20.0 2.2
10 金	ごはん 	はっこう にゅう (ブレン)	ウインナーソーテ なつやさいのカレー コールスロー		【きせつのしょくざい・な つやさい】かぼちゃ・ ズッキーニ・なす・ト マト・さやいんげんが はいったカレーです。	こめ こむぎこ さとう あぶら バター	はっこうにゅう ぶたにく ウインナー だっしふんにゅう	さやいんげん かぼちゃ キャベツ しょうが ズッキーニ たまねぎ なす にんじん にんにく コーン トマト	605 17.5 13.3 1.8
13 月	ごはん 		パリパリどん レタスとぶたにくのスープ		スープはかつおぶ しでだしをとって います。	こめ はるまきのか わ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	チンゲンサイ にんじん にんにく ビーマン レタス しいたけ たもぎだけ	555 26.3 14.4 1.9
14 火	ごはん 		あじいそベフライ なつのみそしる おかかふりかけ		【しんしょくざい・あ じいそベフライ】 あおのりのふうみ がおいしいあじフ ライです。	こめ ジャがいも ごま あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ あじ あおさのり あぶらあげ かつおぶし	ズッキーニ とうがん こねぎ コーン	620 21.8 18.2 2.8
15 水	くろパン ぎゅうにゅう ハンバーグ（こうやどうふいり） はるさめスープ フルーツポンチ ★★おたのしみ★★ ★★こんだて★★				【おたのしみこんだ て】にんきのある メニューです♪	パン はるさめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん もも りんご ラフランス しいたけ かんてん	606 29.0 18.3 2.9
16 木	ごはん 	はっこう にゅう (ストロベリー)	タコライス ABCマカロニスー プ チーズ	メロン 	【1がっさいごの きゅうしょく】たくさ んたべてくれてあ りがとう！	こめ ジャがいも マカロニ こむぎこ オリーブオイル あぶら	はっこうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく	キャベツ こまつな セロリ たまねぎ とうがらし トマト にんじん にんにく ビーマン メロン	616 25.7 14.7 1.9

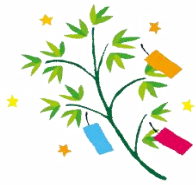
～今月の給食について～

●新献立 14日(火)あじ磯辺フライ

あおさの風味のよいフライです。新食材「あじ磯辺フライ」を使用します。

●行事食【七夕】 7日(火)七夕汁

そうめんは天の川、おくらは星、かまぼこは短冊をイメージしています。
「そうめん」は七夕の行事食です。



●世界の料理【イタリア】 8日(水)ミネストローネ

イタリア語で「具だくさん」という意味の野菜スープです。
トマトスープのイメージがありますが、季節や地域によって使う野菜は変わるそうで
トマトが入っていないくてもミネストローネと呼ばれます。

●郷土料理 2日(木)愛知給食

みそカツ…名古屋飯と呼ばれるご当地グルメのひとつ、八丁みそを使用してたれを作ります。
冬瓜汁…愛知県は冬瓜の生産量全国2位、郷土料理の汁物です。

冬瓜は名前に「冬」がつっていますが夏が旬の野菜です。
夏に収穫して「冬まで保存できる瓜」ということから名前が付けられました。

菜飯ふりかけ…郷土料理の菜飯です。ご飯に混ぜて菜飯を完成させましょう！



水分補給はこまめにしよう！



私たちの体は体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がし調節しています。そのため、汗で失われた水分をこまめに補給することが大切です。また、水分は飲み物だけでなく食事からも摂ることができます。毎日3食きちんと食べて、水分や栄養をしっかりと補給しましょう。



【食材の入荷等の都合で献立の一部が変更となる場合があります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。】
【給食費のお知らせ】給食を停止する時は、必ず事前に担任までお申し出ください。詳しくは4月に配信された大和市教育局の給食費のお知らせをご確認ください。

学校給食で使用する
食品の原材料に
ついてはこちら →



みんなで選ぶ 給食総選挙

だいすき給食メニューはどれだ？！

第40回大和市学校給食展「みんなでつくるやまとの給食」のテーマのもと、
大和の学校給食のNo.1を決める『給食総選挙』を行います。

投票の結果は、給食の献立に反映予定。

だいすきが詰まったスペシャル献立が登場するかも？

みんなの「だいすき」な献立を投票して、やまとの給食に参加しましょう！

1. 予備投票

【期間】令和8年7月1日(水)～10日(金)

【方法】二次元コードにアクセスして、「予備投票」
一人1回のみ(保護者も可) 予備投票はこちら→

パソコン・スマホなどで
ご家庭で投票できます↓



2. 決選投票

【期間】令和8年8月1日(土)10時～15時半

【場所】大和市学校給食展会場(文化創造拠点シリウス 1階サブホール)

【方法】来場者(一人1回)によるシール投票

3. 投票結果発表

・9月号の給食だよりで発表！

・投票結果を反映させた給食献立を提供予定