



2026年 7月のこんだて表



見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
こんだて	*7月の予定*				基準 副菜 主菜
	中学校				主食 汁物
	2日 西中2年・3年なし				小 kcal 中 kcal
	3日 西中2年なし				小 g 中 g
	9日 西中1年なし				家庭で補ってほしい食品
エネルギー	16日 南中2年なし				赤：体を成長させるものになる食品
塩分	17日 南中2年・3年なし				緑：体の調子を整える食品
補ってほしい食品	23日 南中・今町中 給食最終日				黄：体を動かすエネルギーになる食品
あか	24日 見附中・西中 給食最終日				
みどり					
きいろ					
こんだて	7月のお米は 新潟小学校区産 こしいぶき です。				1 こんにやくサラダ ほうれん草オムレツ
	市内の生産者さん に感謝して、 味わって いただきます。				2 半夏生献立 山菜&なすきんぴら さばのみそだれ
	市況の生産者さん に感謝して、 味わって いただきます。				3 コーンおひたし マーメレードポーク
	市況の生産者さん に感謝して、 味わって いただきます。				4 アスパラの梅サラダ 厚揚げとなすのそぼろ煮
	市況の生産者さん に感謝して、 味わって いただきます。				5 自分で作るのり巻き(キンパ風) キンパの具 コーンしゅうまい2個
エネルギー	6 すいか カレーホテトビーンズ 中華めん しょうが醤油 ラーメンスープ				7 もずく スープ クレープ 目玉焼き なす入りガバオライスの具 (麦ごはん)
塩分	631 kcal 805 kcal 2.9 g 3.5 g				674 kcal 776 kcal 2.0 g 2.3 g
補ってほしい食品	卵類				芋類
あか	牛乳 豚肉 わかめ なた豆 大豆				牛乳 豚肉 大豆 たまご もずく 豆腐 豆腐
みどり	にんじん キャベツ もやし ねぎ メンマ しょうが にんにく 枝豆 すいか				玉ねぎ なす ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ レモン
きいろ	中華めん 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ラード				米 麦 油 麩 砂糖 水あめ 米粉
こんだて	13 7.13水害：乾物たっぷり献立 小松菜のじゃこふりかけ ふかつフライ 乾パン ワンタン& 春雨スープ				14 どうもろこし 豚肉とズッキーニのオイスター 夏野菜の みそけんちん汁
	615 kcal 698 kcal 1.8 g 2.0 g				600 kcal 711 kcal 1.8 g 2.2 g
	芋類				魚介類
	牛乳 ちりめん 豚肉				牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐
	小松菜 なら にんじん もやし きくらげ ねぎ				にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ にんじん なす オクラ ごぼう ねぎ コーン
エネルギー	米 麩 油 ごま ワンタン 乾パン パン粉 片栗粉 砂糖				米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パン粉 小麦粉
塩分	634 kcal 803 kcal 2.7 g 3.2 g				632 kcal 719 kcal 2.4 g 2.9 g
補ってほしい食品	大豆製品				海藻類
あか	牛乳 さめ ベーコン あさり				牛乳 鶏肉 豆腐
みどり	キャベツ コーン きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ アスパラガス				きゅうり 白菜キムチ 切干大根 にんじん 枝豆 ねぎ 小松菜 大根 しいたけ 玉ねぎ りんご
きいろ	小麦パン 油 砂糖 水あめ じゃが芋 ルウ パン粉 小麦粉				米 ごま ごま油 砂糖
こんだて	20 海の日 フルーツカクテル しらたきチャプチェ 見附産夏野菜のドライカレー (麦ごはん)				22 きゅうりのごま漬け えびの塩麹焼き 冷凍りんご
	675 kcal 810 kcal 2.2 g 2.7 g				646 kcal 765 kcal 2.3 g 2.3 g
	卵類				種実類
	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ひじき				牛乳 いか えび わかめ 茎わかめ 豚肉 豆腐 さば たまご 昆布
	玉ねぎ トマト ごぼう 小松菜 にんじん にんにく しょうが なす ピーマン もやし かぼちゃ 枝豆 いちご ぶどう 桃 みかん				たけのこ 玉ねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン もやし ピーマン しいたけ しょうが にんにく モロヘイヤ メンマ にんじん コーン
エネルギー	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ルウ 米粉				米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉
塩分	653 kcal 774 kcal 2.0 g 2.2 g				653 kcal 774 kcal 2.0 g 2.2 g
補ってほしい食品	魚介類				魚介類
あか	牛乳 豚肉 豆腐 なた豆				牛乳 豚肉 豆腐 なた豆
みどり	たけのこ 玉ねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン もやし ピーマン しいたけ しょうが にんにく モロヘイヤ メンマ にんじん コーン				米 麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉
きいろ	米 麦 油 砂糖 片栗粉				

2026年 7月の給食だより



夏野菜をたくさん食べて、
暑さに負けず、
元気に過ごしましょう

夏にはおいしい夏野菜が多く出回ります。太陽の光をたくさん浴びて、
栄養満点の夏野菜!また、水分が多く夏にぴったりです。

この時期にしか味わえない旬の味覚です。給食でも味わいましょう。

～7月の給食に登場する見附産野菜(予定)～

アスパラガス・にら・ゆうごう・ピーマン・なす・きゅうり

にんじん・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・かぼちゃ・小松菜



かぼちゃ ゆうごう



切干大根・ワンタン・麩・春雨・乾パンを食べます。

13日は、いつもに比べて
乾物たっぷりの献立です。

地震や台風など災害がおきた時、食べ物が手
に入りにくくなることがあります。そんな時、お家
に備えてあると便利なのが「乾物」「缶詰」です。
また、災害時、食べ慣れていないと食べづらいの
で体験したり、普段から食べたりすることがおす
めです。



暑い夏を元気に乗りこえましょう!

～みなさんの身体は、毎日食べているものでつくられています～

ごはん、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素がふくまれているので、
私たちが元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。

もうすぐ夏休みが始まり、給食がなくなります。お休み中は、好きな時間に、好きなものを食べた
り、お菓子をグラグラと食べてしまうこともあるかもしれません。けれど、そんな生活を続けていると
体調を崩しやすくなります。できるだけいろいろな食べ物を食べて元気に乗り越えましょう。



<食べ物ビンゴゲームのルール>

- ①ビンゴのマスにある食べものを食べたら、そのマスに色をぬります。
- ②色をぬったマスが、タテ・ヨコ・ナナメどこでも5個並んだら、「ビンゴ!」です。
- ③真ん中の「★」マークの部分は、好きな食べ物や苦手だけど挑戦したい食べ物など
自由に決められるマスです。

*食物アレルギーがある人は、別の食べ物に変更してもいいです。
*食べ物の種類がわかる人は、表の中に書きましょう。
(例:「さかな⇒さば」「あおな⇒小松菜」「きのこ⇒なめこ」)

◆チャレンジ1◆

パン	なす	もやし	にく	たまねぎ
きのこ	さかな	とまと	めん	きゅうり
かいそう	ごはん	★	ピーマン	たまご
まめ	ブロッコリー	じゃがいも	とうもろこし	ぎゅうにゅう
くだもの	あおな	とうふ	にんじん	キャベツ

◆チャレンジ2◆

ぶたにく	ミニトマト	ごはん	だいすいひん	にんじん
かぼちゃ	たまねぎ	さかな	ぎゅうにゅう	ねぎ
くだもの	ヨーグルト	★	めん	とりにく
ほうれんそう	だいこん	たまご	オクラ	パン
こざかな	じゃがいも	レタス	ゴーヤ	わかめ