

今日の給食

令和8年 7月 17日（金）



グレープとサイダーの
クラッシュゼリー



オレンジとカルピスの
クラッシュゼリー

＜こんだて名＞（セレクト給食）

- ・豚キムチ丼
- ・きゅうりのナムル
- ・トマトのたまごとじスープ
- ・グレープとサイダーのクラッシュゼリー
- または・オレンジとカルピスのクラッシュゼリー
- ・牛乳

＜一口メモ＞

豚キムチ丼は、豚肉と白菜のキムチ漬け、他に野菜をたっぷり入れて、炒めて作った豚キムチ。ごはんのにのせて食べます。暑い夏を乗り切れるようにスタミナアップ。今日のデザートは、グレープとサイダーのクラッシュゼリー、または、オレンジとカルピスのクラッシュゼリーのセレクトです。グレープとサイダーのクラッシュゼリーを選んだ人は59%、オレンジとカルピスくクラッシュゼリーは41%でした。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	兵庫県	こまつな	足立区
にんじん	青森県	にんにく	青森県
きゃべつ	群馬県	豚肉	茨城県
長ねぎ	茨城県	たまご	青森県
きゅうり	山形県		
トマト	秋田県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和8年 7月 16日（木）



<こんだて名>

- ・冷やし中華
- ・スパイシーポテトと
野菜のソテー
- ・すいか
- ・牛乳

<一口メモ>

暑い夏によく作られる冷やし中華は日本で生まれた料理です。冷やした中華めんの上に、細く切ったさまざまな具を彩りよく盛り付けて、甘酢、しょうゆ、ごま油などを合わせたタレをかけます。野菜や肉、たまごといっしょに食べる冷やし中華は、栄養のバランスがよい料理です。夏の果物の一つであるすいかは、きゅうりの仲間ですがすいかは野菜ではなく果物です。水分補給にもなって体を冷やしてくれます。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	千葉県	とうもろこし	北海道
にんじん	青森県	豚肉	茨城県
きゅうり	山形県	たまご	青森県
きやべつ	群馬県	すいか	新潟県
枝豆	北海道		
もやし	栃木県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和8年 7月 15日（水）



＜こんだて名＞

- ・とうふのチリソース丼
- ・わかめの中華風サラダ
- ・豆とポテトの磯辺揚げ
- ・牛乳

＜一口メモ＞

豆腐のチリソース丼は、中華料理のエビチリソースのえびに豆腐を加えてた料理です。えびチリソースは辛いイメージがありますが、給食では辛さを控えめにしています。日本のとうふは、木綿豆腐、絹ごし豆腐、焼き豆腐などの種類があり、料理によって使い分けをしています。今日の給食では、なめらかな絹ごし豆腐を使いました。。肉やえび、野菜といっしょに炒め、豆腐が煮崩れないようにしています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	茨城県	長ねぎ	秋田県
たまねぎ	佐賀県	もやし	栃木県
にんじん	北海道	しょうが	高知県
ピーマン	茨城県	鶏肉	山梨県
きやべつ	群馬県	えび	タイ
きゅうり	山形県	大豆	北海道
にんにく	青森県	わかめ	岩手県・宮城県

今日の給食

令和8年 7月 14日（火）



<こんだて名>

【愛知県の郷土料理】

- ・とり肉のみそかつ丼
- ・じゃこ入りおひたし
- ・きしめん汁
- ・牛乳

<一口メモ>

9月19日から2週間、愛知県でスポーツのアジア大会が行われます。日本人の活躍を期待し、応援しましょう。みそかつは、とんかつやチキンカツに、みそで作ったソースをかけて食べる料理です。愛知県の方では豆みそを使う文化があり、煮物料理や煮込みうどんなどでも豆みそを使った料理をよく食べます。きしめんは、幅広で薄く平たいうどんの一種で、だしのきいたおつゆで食べます。名物料理です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
にんじん	北海道	こまつな	足立区
きゃべつ	群馬県	鶏肉	山梨県
もやし	栃木県	たまご	青森県
えのきたけ	長野県	ちりめんじゃこ	国産
長ねぎ	秋田県	わかめ	岩手県・宮城県
しょうが	高知県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和8年 7月 13日（月）



＜こんだて名＞

- ・ミルクパン
- ・魚の和風ピザ焼き
- ・キャロットラペ
- ・ABC スープ
- ・メロン
- ・牛乳

＜一口メモ＞

魚の和風ピザ焼きは、タラという白身魚に、みそを入れて和風味にしたピアソースをかけて、ピーマンとチーズをのせて焼きました。魚をピザのような味にしていますが、どこか和食のような味わいのする料理です。キャロットラペとは、フランスのにんじんサラダのことです。にんじんそのものの味を引き出した、さっぱりとした味わいのサラダです。小松菜やもやし、ツナを合わせて食べやすくしました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	佐賀県	こまつな	足立区
にんじん	北海道	らっきょう	国産
ピーマン	茨城県	メロン	山形県
だいこん	北海道	タラ	北海道
もやし	栃木県		
セロリ	長野県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和8年 7月 10日（金）



＜こんだて名＞

- ・夏野菜の
キーマカレーライス
- ・ツナとわかめのサラダ
- ・アロエフルーツヨーグルト
- ・牛乳

＜一口メモ＞

夏野菜のキーマカレーライスは、トマト、ズッキーニ、なす、ピーマン、さやいんげんなどの夏が旬の野菜をたくさん入れました。夏野菜には、強い紫外線から肌を守るビタミンや、汗で失われるミネラルをたくさん含んでいます。しっかり食べて暑い夏を乗り切って欲しいです。アロエは、昔から医者いらずといわれるほどの万能薬として知られている植物です、胃腸を整えたり、皮膚の傷を治したりする効果があります。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	兵庫県	きゅうり	山形県
にんじん	茨城県	きゃべつ	群馬県
ピーマン	茨城県	にんにく	香川県
ズッキーニ	長野県	豚肉	茨城県
トマト	福島県	豚レバー	茨城県
なす	茨城県	わかめ	宮城県・岩手県
さやいんげん	福島県	米	茨城県

今日の給食

令和8年 7月 9日（木）



＜こんだて名＞

- ・ごはん
- ・魚のヤンニョム風
- ・茎わかめのナムル
- ・たまごと小松菜のスープ
- ・牛乳

＜一口メモ＞

魚のヤンニョム風は、もうかざめを油で揚げて、ヤンニョムソースをからめた料理です。ヤンニョムソースとは、韓国料理に使われる合わせ調味料のことです。コチュジャン（とうがらしみそ）をベースに、おろしにんにく、しょうゆ、さとう、ごま油が使われます。鶏肉を使ったヤンニョムチキンが有名ですが、今回は魚にしてみました。甘辛い味付けになっていて、食べたらずみつきになるおいしさです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
にんじん	千葉県	こまつな	足立区
だいこん	青森県	しょうが	熊本県
きゅうり	秋田県	もうかざめ	宮城県
もやし	栃木県	たまご	青森県
えのきたけ	長野県	茎わかめ	宮城県・岩手県
長ねぎ	千葉県	米	茨城県
にんにく	青森県		

今日の給食

令和8年 7月 8日（水）



<こんだて名>

- ・ガーリック&
シナモントースト
- ・コーンシチュー
- ・イタリアンサラダ
- ・牛乳

<一口メモ>

ガーリック&シナモントーストは、コッペパンにガーリックバターをぬったものと、黒食パンにバターを塗ってシナモンシュガーをふったものをオーブンで焼いたトーストです。2種類のトーストの味が楽しめます。コーンシチューは、クリームシチューに、コーンペーストを入れたコクのあるシチューです。北海道産のとうもろこしをペースト状にしたものを使っています。とうもろこしの甘みが出ています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	千葉県	にんにく	青森県
たまねぎ	佐賀県	パセリ	静岡県
にんじん	千葉県	セロリ	静岡県
きやべつ	千葉県	たもぎたけ	北海道
ズッキーニ	茨城県	鶏肉	山梨県
かぶ	青森県	いんげん豆	北海道
トマト	岩手県	アーモンド	アメリカ

今日の給食

令和8年 7月 7日（火）



＜こんだて名＞

- ・七夕ずし
- ・そうめん汁
- ・小魚の南蛮漬け
- ・七夕ブルーゼリー
- ・牛乳

＜一口メモ＞

今日は七夕です。日本では願い事を書いた短冊を、折り紙や画用紙で作ったお飾りとともに笹につるし、願いをたくす風習があります。今日の給食には星をたくさんちりばめました。七夕ずしは、五目ずしに星型にくり抜いたにんじんやかまぼこ、星形に見えるオクラをちりばめました。そうめん汁は、そうめんを天の川に見立てています。七夕ブルーゼリーは、青いゼリーの中にパインとナタデココが入っています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	佐賀県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	鶏肉	山梨県
オクラ	沖縄県	きびなご	鹿児島県
長ねぎ	茨城県	米	茨城県
エリンギ	新潟県		
しょうが	熊本県		
かんぴょう	栃木県		

今日の給食

令和8年 7月 6日（月）



<こんだて名>

【世界の料理～タイ～】

- ・ガパオライス
- ・ヤムウンセン
- ・トムヤムクン
- ・牛乳

<一口メモ>

スパイシーな香りとすっぱい味が特徴のタイ料理ですが、給食では辛さを控え、まろやかな味にしています。ガパオライスは鶏ひき肉と野菜を炒めたものをごはんのにのせて食べます。最近では日本でもおなじみの料理になってきました。ヤムウンセンは、春雨サラダです。さっぱりとして食べやすいです。トムヤムクンは、えびの入ったすっぱくて辛いスープです。タイではよく食べているスープです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	佐賀県	チンゲンサイ	茨城県
にんじん	千葉県	赤たまねぎ	兵庫県
ピーマン	岩手県	たもぎたけ	北海道
赤ピーマン	茨城県	鶏肉	山梨県
きゅうり	茨城県	たまご	青森県
きゃべつ	千葉県	えび	タイ
もやし	栃木県	大豆	北海道

今日の給食

令和8年 7月 3日（金）



＜こんだて名＞

- ・さんまのかば焼きどん
- ・ごまあえ
- ・わかめのみそ汁
- ・冷凍みかん
- ・牛乳

＜一口メモ＞

さんまのかば焼き丼は、さんまの開きに下味をつけ、片栗粉と米粉をまぶして油で揚げ、甘じょっぱいタレをからめてご飯にのせました。魚が苦手な子も食べやすく、ごはんがすすむどんぶりです。ごまあえは、小松菜、きゃべつ、もやし、にんじんをゆでて、だしじょうゆにさとうと、すりごまを入れたたれに和えて食べます。ごまがたっぷり入っていてごまの風味が野菜をよりおいしくしています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	栃木県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	さんま	北海道・三陸
きゃべつ	千葉県	わかめ	宮城県・岩手県
だいこん	青森県	米	茨城県
もやし	栃木県		
長ねぎ	茨城県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和8年 7月 2日（木）



＜こんだて名＞

- ・冷やしきつねうどん
- ・豆とじゃがいもの甘辛和え
- ・ゆでとうもろこし
- ・牛乳

＜一口メモ＞

今日の給食全員分のとうもろこしの皮を、2年生がむいてくれました。硬い皮をむいて、ひげも1本1本ていねいにとってくれました。2年生がむいてくれたとうもろこしを給食室でゆでました。今日のとうもろこしは、東京都清瀬市の畑で採れたものです。採れたての新鮮なとうもろこしを届けてくれました。甘くてとてもおいしいです。今日のとうもろこしは、黄色と白が入り混じったバイカラーのものです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	千葉県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	大豆	北海道
とうもろこし	東京都		
きゅうり	茨城県		
もやし	栃木県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和8年 7月 1日（水）



＜こんだて名＞

- ・焼きカレーパン
- ・ミネストローネスープ
- ・ガーリックポテトサラダ
- ・メロン
- ・牛乳

＜一口メモ＞

焼きカレーパンは、6月の献立に入れていましたが、台風の影響でオンライン授業になったためその日の給食が無くなりました。そこでリベンジして給食に再登場。今日の給食に入れました。カレーの具を作って丸パンにはさみ、パン粉をつけてオーブンで焼いた給食特製のカレーパンです。具がたっぷり入ったミネストローネと、風味豊かなサラダ、デザートにはメロンを付けました。栄養たっぷりのランチを召し上がれ。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	茨城県	にんにく	青森県
たまねぎ	栃木県	メロン	山形県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
きやべつ	千葉県	鶏肉	山梨県
きゅうり	茨城県		
かぶ	千葉県		
セロリ	静岡県		