



2025年

よていこんだて



【今月の給食の目標】
暑さに負けない食事をしよう。
夏バテしないようにしっかり食べよう。

北会津地区学校給食センター

月	火	水	木	金
7月7日は七夕 1年に一度だけ、「彦星」と「織姫」があうことができる、という伝説をもとにした「ほしまつり」の行事です。短冊に願い事を書いてかざりつけたり、そうめんを食べたりします。 そうめんは、天の川に見立てて、織姫の仕事の裁縫が上手になるようにとの願いがこめられています。 みなさんは短冊にどんな願いを書きましたか？	1日 まくろくろすけを味わおう まくろくろすけ 小5個 中6個 もやしのナムル タンタンめん	2日 日本列島味めぐり：大阪 塩昆布づけ 米粉のたこやき かやくごはん 船場汁	3日 かぼちゃを味わおう 小：北会津のさくらんぼ 中：北会津のミニトマト こまつなサラダ セサミトースト かぼちゃのポタージュ	4日 大戸中なし のりあえ とり肉のレモンソース ごはん なすのみそ汁
7日 七夕、お誕生お祝い献立 7月生まれのみなさん おたんじょう日 おめでとう！ 七夕献立でお祝いです。 	8日 ヤクルトいただきました キャベツとわかめの風味あえ ヤクルト サクッとスターチキン そうめん	9日 大戸中なし チンジャオロースー 東北シューマイ ごはん 中華コーンスープ	10日 大戸小6年、大戸中なし フロッコリーチーズあえ 北会津のミニトマト かつおのみそがらめ ごはん 手作りじゃがだんご汁	11日 大戸小6年なし のり酢あえ とり肉のピリ辛いため ごはん にら玉汁
14日 カミカミ献立 ピーマンのおかかあえ いかの香味やし 枝豆ひじきごはん 夏の豚汁	15日 すいかを味わおう 春巻 すいか 冷やし中華の具 ちゅうかめん スープ	16日 夏野菜を味わおう 北会津のブルーベリー入りフルーツヨーグルト 福神漬け 夏野菜カレーライス	17日 ベジファースト フレンチサラダ 県産ももジャム メンチカツ コッパパン ミネストローネ	夏野菜が旬です。7.8月の給食には、北会津産のミニトマト、ピーマン、余まききゅうり、会津若松市産のきゅうり、なす、ズッキーニ、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、ねぎなどが登場します。 ☆太字は「会津若松市産の食材が使われたメニュー」です。
な 生もの注意！ つ 冷たいものとりすぎないで！ や 野菜をもいもり食べて 食中毒が発生しやすい時期です。 食材は新鮮なものを選びましょう！ 肉は中までしっかり火を通しましょう。 野菜の収穫、調理や後かたづけ… できることをやってみよう！ す 進んでお手伝い み みんなでおいしく 朝ごはん！ まだまだ暑さが続きます。 しっかり食べて体力をつけ ましょう。 8月				
25日 荒館小なし マーボーなす エビしゅうまい ごはん チンゲン菜スープ	26日 北会津のとうもろこしを味わおう ポテトのチーズやき 北会津のとうもろこし 冷やし中華の具 ちゅうかめん スープ	27日 夏野菜を味わおう フルーツポンチ 福神漬け 夏野菜カレーライス	28日 楽しく食べよう 8月生まれのみなさん おたんじょう日 おめでとう！ 人気メニューでお祝いです。 	29日 馬肉の日 よまききゅうりのキムチあえ 冷凍みかん うまうまビビンバ ごはん わかめスープ

7月のよていにんだて

令和7年度 北会津地区学校給食センター

7月のよていにこんだて				栄養価		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	野菜	給食が休みの学校	 給食センターからのメッセージ
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	熱や力となる	野菜は毎日しっかりと	家でとりたいたい食品と	
				小学校	中学校						
				650	830						
				21.1~32.5	27.0~41.5						
				14.4~21.6	18.4~27.6						
				2未満	2.5未満						
1 火	 ちゅうかめん	タンタンめん もやしのナムル まっくろくろすけ		704 29.0 19.9 3.4	891 36.0 21.9 3.9	豚ひき肉 糸かまぼこ きなこ 牛乳	人参 きくらげ こまつな にら キャバツ もやし たまねぎ	ちゅうかめん ごま油 黒ごま きび砂糖 白ごま 白玉だんご			人気メニュー「まっくろくろすけ」 まっくろくろすけは白玉もちに黒すりごま、きなこ、きび砂糖を合わせたものをしっかりとつけて作ります。
2 水	 かやくごはん	米粉のたこやき 塩昆布づけ 船場汁		644 23.6 22.9 2.6	747 26.9 25.2 2.9	とり肉 ツナ たこ 塩こんが 油あげ 牛乳	きゅうり キャバツ 人参 ごぼう しめじ 大根 干しいたけ ねぎ ほうれん草	ごはん 麦 大豆油 こめこ こめ油			日本列島めぐり 大阪府 食い倒れの街として知られる大阪の味を味わいましょう。
3 木	 セサミトースト	こまつなサラダ かぼちゃのポタージュ 小・北会津のさくらんぼ 中・北会津のミニトマト		695 21.4 30.4 3.1	831 25.2 35.3 3.8	ツナ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	かぼちゃ こまつな きゅうり たまねぎ キャバツ ミントマ さくらんぼ	食パン 白ごま こめこ バター 米油			かぼちゃを味わおう かぼちゃの旬は冬だと思っていませんか？センター特製ポタージュで夏が旬のかぼちゃを味わいましょう。
4 金	 ごはん	とりのレモンソース のりあえ なすのみそ汁		631 24.6 22.9 2.4	742 28.4 25.1 2.7	とり肉 のり 油あげ みそ 牛乳	にんじん キャバツ ほうれん草 こまつな なす 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 大豆油		大戸中	減塩献立 レモン、のりなどを使うと風味が増して調味料が少なくても食べられます
7 月	 ゆかりごはん	7月誕生日お祝い&七夕 お楽しみこんだて		599 23.3 18.3 2.7	705 26.3 20.5 3.1	たまご ツナ ハム 豆腐 お魚めん 牛乳 のり	きゅうり 人参 コーン えのき おくら しそ	ごはん 星の麩 エッグフリーマヨネーズ 七夕デザート			楽しく食べよう 7月生まれのみなさんお誕生日おめでとうございます。七夕にちなんだメニューでお祝いします。
8 火	 そうめん	そうめん汁 サクッとスターチキン キャバツとわかめの風味あえ ヤクルト		650 30.0 20.1 4.1	835 37.6 23.1 5.1	とり肉 なんと 油あげ わかめ 牛乳 ヤクルト	人参 キャバツ ほうれん草 しょうが 干しいたけ きゅうり ねぎ	そうめん 大豆油 ハヤシルウ			免疫力アップ！ヤクルト 会津の宝である子どもたちに健康になってもらうためにと無償でいただきました
9 水	 ごはん	東北シューマイ チンジャオロースー 中華コーンスープ		574 25.2 15.6 2.1	686 30.8 17.3 2.4	豚肉 東北シューマイ 豆腐 たまご 牛乳	ピーマン にら たまねぎ 人参 たけのこ コーン	ごはん 米油 片栗粉 きび砂糖		大戸中	ピーマンにチャレンジ！ 北会津でとれたみずみずしいピーマンをおかかあえにしました。ビタミンAとCが豊富です。
10 木	 ごはん	かつおのみそがらめ ブロッコリーチーズあえ 手作りじゃがだんご汁 北会津のミニトマト		671 30.2 18.4 2.1	772 32.8 19.6 2.6	かつお みそ とり肉 かつお節 チーズ 厚揚げ 牛乳	ブロッコリー 人参 キャバツ 大根 ねぎ ミントマ 糸こんに	ごはん じゃがいも 片栗粉 ごま油 大豆油 こめこ		大戸小 6年 大戸中	手作りじゃがだんごを味わおう！ じゃがいもをつぶして、だんごを作って汁にいれました。愛情たっぷりのだんごです。
11 金	 ごはん	鶏肉のピリ辛いため のりあえ にら玉汁		573 26.7 16.0 2.1	680 31.0 17.7 2.3	とり肉 ツナ たまご 豆腐 のり 牛乳	たまねぎ にら 人参 キャバツ こまつな えのき	ごはん 米油		大戸小 6年	ピリ辛がいいですね ピリ辛いためをごはんのにせて丼にして食べてもいいですね。
14 月	 枝豆ひきごはん	いか香味焼き ピーマンのおかかあえ 夏の豚汁		605 25.8 17.3 2.3	757 30.4 20.3 2.5	豚肉 しそひき いか かつお節 厚揚げ みそ 牛乳	ピーマン ねぎ たまねぎ つきこん もやし にんじん 大根 コーン 枝豆	ごはん 麦 じゃがいも			カミカミ献立 よくかんで食べよう(一口30回！)
15 火	 ちゅうかめん	冷やし中華の具 冷やし中華スープ 春巻 すいか		704 22.9 23.6 4.2	871 29.5 22.1 5.4	焼き豚 錦糸卵 牛乳	人参 もやし よまぎきゅうり メンマ すいか	ちゅうかめん 大豆あぶら 春巻			すいかを味わおう 夏を代表する果実「すいか」 体を冷やす作用があり、夏場の熱中症予防や解熱等に効果があります。
16 水	 ごはん	夏野菜カレー 北会津のブルーベリー入り フルーツヨーグルト 福神漬け		667 20.6 19.0 2.5	830 24.4 21.4 3.0	とり肉 ヨーグルト 牛乳	人参 たまねぎ 福神漬 かぼちゃ スッキーニ なす ブルーベリー もも みかん パイン	ごはん じゃがいも こめ油 カレールウ			夏野菜を味わおう カレーには かぼちゃ、なす、ズッキーニ、サラダにはよまぎきゅうりを入れました。栄養満点の夏野菜パワーで夏バテを防ぎましょう。
17 木	 コッパパン	メンチカツ フレンチサラダ ミネストローネ ももジャム		768 26.6 27.9 2.9	908 31.2 32.5 3.5	メンチカツ ハム ベーコン チーズ 牛乳	きゅうり キャバツ コーン 人参 たまねぎ	コッパパン 米油 大豆油 じゃがいも マカロニ ももジャム			ベジファースト 一口目はサラダを。野菜から食べ始めるベジファーストを心がけ、健康づくりをしていきましょう。

8月のよていにんだて



夏休みも、1日3食しっかり食べて、お手伝いや運動で体を動かし、元気に過ごしましょう。

25 月	ごはん	えびしゅうまい マーボーなす チンゲン菜スープ		608 24.5 18.3 2.2	741 29.5 21.4 2.5	えびしゅうまい 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	人参 きくらげ なす 玉ねぎ にら チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ	ごはん 米油 ごま油 はるさめ	いも	荒館小	2学期の給食スタート！ 2学期も給食を好き嫌いしないで残さず食べ、元気な体を作りましょう。
26 火	ちゅうかめん	冷やし中華の具 冷やし中華スープ あげぎょうざ 北会津のとうもろこし		723 26.9 22.2 4.0	898 33.3 22.5 5.1	ソフトチキン 錦糸卵 しそぎょうざ 牛乳	人参 メンマ きゅうり もやし とうもろこし	ちゅうかめん 大豆油	豆類		北会津のとうもろこしを味わおう 北会津で作られたとうもろこしです。しっかりと味わいましょう。
27 水	ごはん	夏野菜カレー フルーツポンチ 福神漬け		673 19.9 18.4 2.5	837 23.5 20.7 3.0	とり肉 牛乳	人参 福神漬け かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ みかん パイン もも	ごはん 麦 こめ油 じゃがいも	豆類		地元の野菜たっぷりカレー 何種類の野菜が入っているかな？ 確かめながら食べよう。
28 木	?ごはん	8月生まれ 誕生日お祝いこんだて		597 24.9 17.4 3.1	707 28.4 19.0 3.6	とり肉 たまご 豆腐 ベーコン 牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ぶどう 枝豆 マッシュルーム キャバツ えのき 大根	ごはん 麦 こめ油	魚介		楽しく食べよう！ 8月生まれのみなさんおめでとうございます。人気メニューでお祝いします。
29 金	ごはん	うまうまビビンバ よまぎきゅうりのキムチあえ わかめスープ 冷凍みかん		606 25.8 14.4 2.9	711 29.7 15.8 3.0	馬肉 豚肉 錦糸卵 わかめ なると 豆腐 牛乳 みそ	切干大根 ぜんまい ほうれん草 大豆もやし 人参 大根 しめじ 玉ねぎ きゅうり みかん	ごはん ごま油 水あめ	いも		8月29日は馬肉の日！ 馬肉の入ったビビンバです。馬肉は高たんぱく、低脂質、鉄を多く含む食品です。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆太字は「会津若松市産の食材を使ったメニュー」と「会津若松市産の食材」です。



夏野菜の枝豆やとうもろこし、トマト、きゅうり...
おやつにいかがですか。