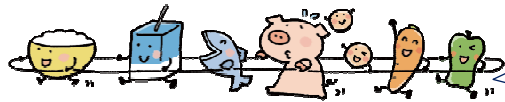


# 7月のよていにんだて

令和8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 |                                                                           |
|-------------|---|----|--------------------------------------------------|-------------|------|----------|---------|------------|-------------|-------|--|--------|--|---------------|--|----------------|---------------------------------------------------------------------------|
|             |   |    |                                                  | エネルギー(kcal) |      | たんぱく質(g) |         | 脂質(g)      |             | 塩分(g) |  | 熱や力となる |  | 家でとりた<br>い食品と |  |                |                                                                           |
|             |   |    |                                                  | 小学校         |      | 中学校      |         |            |             |       |  |        |  |               |  |                |                                                                           |
|             |   |    |                                                  | 650         |      | 830      |         |            |             |       |  |        |  |               |  |                |                                                                           |
|             |   |    |                                                  | 21.1~       |      | 27.0~    |         |            |             |       |  |        |  |               |  |                |                                                                           |
|             |   |    |                                                  | 32.5        |      | 41.5     |         |            |             |       |  |        |  |               |  |                |                                                                           |
|             |   |    |                                                  | 14.4~       |      | 18.4~    |         |            |             |       |  |        |  |               |  |                |                                                                           |
|             |   |    |                                                  | 21.6        |      | 27.6     |         |            |             |       |  |        |  |               |  |                |                                                                           |
|             |   |    |                                                  | 2未満         |      | 2.5未満    |         |            |             |       |  |        |  |               |  |                |                                                                           |
| 日           | 曜 | 主食 | おかず・デザート                                         | 牛乳          |      |          |         |            |             |       |  |        |  |               |  |                |                                                                           |
| 1           | 水 |    | あじのトマトチーズやき<br>わかめとツナのあえもの<br>あおさのみそ汁            |             | 576  | 687      | あじ ツナ   | きゅうり 玉ねぎ   | ごはん         |       |  |        |  |               |  |                | 魚にチャレンジ!<br>あじは、味がいいからつけられたそ<br>うです。今日は、あじのトマトチーズ<br>焼きです。                |
| 2           | 木 |    | ほうれん草サラダ<br>ミネストローネ<br>北会津のミニトマト                 |             | 26.6 | 308.0    | わかめ チーズ | ねぎ 大根 人参   | 食パン マカロニ    |       |  |        |  |               |  |                | 北会津のミニトマトを味わおう<br>ふつうのトマトより、カロテンやビタ<br>ミンがギュッとつまった、太陽の恵<br>みを味わいましょう。     |
| 3           | 金 |    | さけのパン粉やき<br>ひじきソテー<br>夏野菜のみそ汁                    |             | 17.9 | 20.0     | とうふ みそ  | キャベツ みかん   | じゃがいも       |       |  |        |  |               |  |                | 魚にチャレンジ!<br>鮭に塩こしょうし、エッグフリーマヨ<br>ネーズ、パン粉をつけて焼きました。<br>揚げるよりヘルシーで簡単です。     |
| 6           | 月 |    | 7月誕生日お祝い&七夕<br>お楽しみこんだて                          |             | 2.4  | 2.8      | 牛乳 あおさ  | えのきたけ      | きび砂糖        |       |  |        |  |               |  |                | 楽しく食べよう<br>7月生まれのみなさんお誕生日おめ<br>でとうございます。七夕にちなんだ<br>メニューでお祝いです。            |
| 7           | 火 |    | そうめん汁<br>チキン味噌カツ<br>キャベツとわかめの風味あえ<br>ヤクルト        |             | 617  | 737      | ハム      | 玉ねぎ キャベツ   | 食パン マカロニ    |       |  |        |  |               |  |                | 免疫力アップ! ヤクルト<br>会津の宝である子どもたちに健康<br>になってもらうためにと無償でいた<br>だきました。             |
| 8           | 水 |    | 豚肉丼の具<br>のり酢あえ<br>えのきのみそ汁                        |             | 21.7 | 25.2     | ベーコン    | 人参 コーン トマト | じゃがいも       |       |  |        |  |               |  |                | 疲れた体をHELP!<br>豚肉はごはんなどに含まれる糖質を<br>エネルギーにかえる働きがあって疲<br>労回復に効果的です。          |
| 9           | 木 |    | 東北シューマイ<br>チンジャオロースー<br>中華コーンスープ                 |             | 23.5 | 27.1     | 牛乳      | ほうれん草      | グラニュー糖 きび砂糖 |       |  |        |  |               |  |                | ピーマンにチャレンジ!<br>北会津でとれたみずみずしいピーマンを<br>チンジャオロースーにしました。ビタミンA<br>とCが豊富です。     |
| 10          | 金 |    | 畑のお肉のからあげ<br>ピーマンのおかかあえ<br>はるさめスープ               |             | 2.9  | 3.6      | 牛乳      | ミニトマト      | マーガリン 米油    |       |  |        |  |               |  |                | ツナごはんを味わおう!<br>いわきの学校給食で人気の定番メ<br>ニューです。こちらでも人気です。                        |
| 13          | 月 |    | うすやきたまご<br>グリーンサラダ<br>野菜スープ                      |             | 628  | 747      | さけ      | 人参 小松菜     | ごはん         |       |  |        |  |               |  |                | セルフオムライス<br>チキンライスにうすやきたまごをの<br>せて、ケチャップをかけてたべまし<br>ょう。                   |
| 14          | 火 |    | 日本列島味めぐり<br>岩手県                                  |             | 29.3 | 34.1     | 豚肉 みそ   | コーン 玉ねぎ    | じゃがいも       |       |  |        |  |               |  |                | 日本列島味めぐり:岩手県<br>岩手県の郷土料理を紹介します。<br>会津の伝統野菜よまぎきゅうりを使<br>います。               |
| 15          | 水 |    | 夏野菜カレー<br>北会津のブルーベリー入り<br>フルーツヨーグルト<br>福神漬け      |             | 19.3 | 21.7     | ちくわ ひじき | スッキーニ なす   | エッグフリーマヨネーズ |       |  |        |  |               |  |                | 夏野菜を味わおう<br>カレーには 地元産の玉ねぎ、かぼちゃ、なす、<br>スッキーニを入れました。北会津のブルーベリー<br>も味わいましょう。 |
| 16          | 木 |    | 手作りハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃのポタージュ<br>北会津のミニトマト |             | 2.3  | 2.7      | 牛乳      | アスパラガス     | パン粉 ごま油     |       |  |        |  |               |  |                | 川南バーガー<br>手作りのハンバーグをパンズパンに<br>はさんでハンバーガーにして食べ<br>よう。                      |

# 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 火 |  | 冷やし中華の具<br>冷やし中華スープ<br>あげぎょうざ<br>すいか         |  | 784<br>29.2<br>19.6<br>4.7 | 1071<br>39.1<br>23.4<br>6.3 | チャーシュー<br>錦糸卵<br>しそぎょうざ<br>牛乳       | 人参 メンマ<br>よまぎきゅうり<br>もやし<br>すいか                       | ちゅうかめん<br>大豆油                     |  | 荒館小<br>大戸中 | 2学期の給食スタート!<br>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 水 |  | コロッケ<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>もずくスープ<br>手作り鮭ふりかけ   |  | 546<br>19.0<br>16.2<br>2.2 | 656<br>21.8<br>18.1<br>2.6  | たまご<br>豆腐<br>かつお節<br>牛乳             | ブロッコリー<br>キャベツ ねぎ<br>えのき チンゲン菜<br>人参                  | ごはん<br>コロッケ<br>大豆油<br>片栗粉         |  |            | 福島県政150周年記念コロッケ!<br>福島県政150周年を記念して作られた特別コロッケを味わいます。    |
| 27 木 |  | 8月生まれ<br>誕生日お祝いこんだて                          |  | 658<br>22.7<br>18.4<br>2.7 | 786<br>26.3<br>20.6<br>3.1  | 豚肉<br>ツナ<br>牛乳                      | 人参 きゅうり キャベツ<br>かぼちゃ なす<br>ピーマン 玉ねぎ<br>みかん パイン もも     | ごはん<br>ごめ油<br>じゃがいも<br>ゼリー        |  |            | 楽しく食べよう!<br>8月生まれのみなさんおめでとうございます。カレーでお祝いします。           |
| 28 金 |  | うまうまビビンバ<br>よまぎきゅうりのキムチあえ<br>わかめスープ<br>冷凍みかん |  | 588<br>26.0<br>14.4<br>2.9 | 691<br>29.9<br>15.8<br>3.2  | 馬肉 豚肉<br>錦糸卵 わかめ<br>なると 豆腐<br>牛乳 みそ | 切干大根 ぜんまい<br>ほうれん草 大豆もやし<br>人参 大根 しめじ<br>玉ねぎ きゅうり みかん | ごはん<br>ごま油<br>水あめ                 |  |            | 8月29日は馬肉の日!<br>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。   |
| 31 月 |  | さばの南蛮漬け<br>切干大根のカレーいため<br>夏の豚汁               |  | 699<br>26.2<br>26.7<br>2.2 | 840<br>30.7<br>31.3<br>2.6  | さば 豚肉<br>ちくわ<br>厚揚げ みそ<br>牛乳        | 人参 小松菜<br>玉ねぎ きゅうり<br>切干大根 大根<br>こんにゃく                | ごはん<br>大豆油 米油<br>じゃがいも<br>三温糖 片栗粉 |  |            | 魚にチャレンジ!<br>さばをあげて、野菜を加えた甘酢たれをかけた南蛮漬けです。さっぱりと夏にぴったりです。 |

☆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。



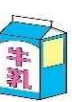
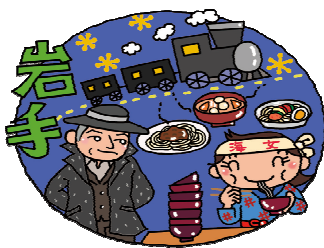
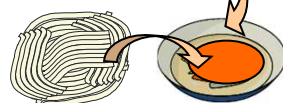
2026年

よていにこんだて



【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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>7月7日は七夕</div> <div>1年に一度だけ、「彦星」と「織姫」が会うことができる、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。</div> <div></div>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>1日 魚にチャレンジ 鮭</div> <div>わかめとツナのあえもの</div> <div></div> <div>あじのトマトチーズやき</div> <div></div> <div>ごはん あおさのみそ汁</div>                                                                                                                 | <div>2日 北会津のミニトマトを味わおう</div> <div>北会津のミニトマト</div> <div></div> <div>ほうれん草サラダ</div> <div></div> <div>ココアトースト ミネストローネ</div> <div></div>                                                                                                                        | <div>3日 川南小試食会</div> <div>ひじきソテー</div> <div></div> <div>さけのパン粉やき</div> <div></div> <div>ごはん 夏野菜のみそ汁</div>                                                                                                                            |
| <div>6日 七夕、お誕生お祝い献立</div> <div>7月生まれのみなさん<br/>おたんじょう日<br/>おめでとう!<br/>七夕献立でお祝いです。</div> <div></div>                                                                                                | <div>7日 ヤクルトいただきました</div> <div>キャベツとわかめの風味あえ</div> <div></div> <div>ヤクルト</div> <div></div> <div>チキン味噌カツ</div> <div></div> <div>そうめん</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>8日 大戸中なし</div> <div>のり酢あえ</div> <div></div> <div>豚肉丼の具</div> <div></div> <div>ごはん えのきのみそ汁</div>                                                                                                                              | <div>9日 大戸小6年、大戸中なし</div> <div>チンジャオロースー</div> <div></div> <div>東北シューマイ</div> <div></div> <div>ごはん 中華コーンスープ</div>                                                                                                                                                                                                                           | <div>10日 大戸小6年、大戸中なし</div> <div>ピーマンのおかかあえ</div> <div></div> <div>畑のお肉のからあげ</div> <div></div> <div>ツナごはん はるさめスープ</div>                                                                                                            |
| <div>13日 セルフオムライス</div> <div>グリーンサラダ</div> <div></div> <div>うすやきたまご</div> <div></div> <div>チキンライス 野菜スープ</div>  | <div>14日 日本列島めぐり</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div>15日 夏野菜を味わおう</div> <div>北会津のブルーベリー入り<br/>フルーツヨーグルト</div> <div></div> <div>福神漬け</div> <div></div> <div>夏野菜カレーライス</div>                                                                                                        | <div>16日 川南バーガー</div> <div>コールスローサラダ</div> <div></div> <div>北会津のミニトマト</div> <div></div> <div>手作りハンバーグ</div> <div></div> <div>パンズパン かぼちゃのポターージュ</div> <div></div> | <div>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、かぼちゃ玉ねぎ、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。</div>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <div>8月</div> <div>まだまだ暑さが続きます。<br/>しっかり食べて体力をつけ<br/>ましょう。</div> <div></div>                                                                                                                      | <div>25日 荒館小、大戸中なし</div> <div>あげぎょうざ</div> <div></div> <div>すいか</div> <div></div> <div>冷やし中華の具</div> <div></div> <div>ちゅうかめん スープ</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>26日 夏野菜を味わおう</div> <div>ブロッコリーのおかかあえ</div> <div></div> <div>コロツケ</div> <div></div> <div>手作り鮭ふりかけ</div> <div></div> <div>ごはん もずくスープ</div> | <div>27日 楽しく食べよう</div> <div>8月生まれのみなさん<br/>おたんじょう日<br/>おめでとう!<br/>人気メニューでお祝い<br/>です。</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>28日 馬肉の日</div> <div>よまききゅうりのキムチあえ</div> <div></div> <div>冷凍みかん</div> <div></div> <div>うまうまビビンバ</div> <div></div> <div>ごはん わかめスープ</div> |
| <div>31日 魚にチャレンジ 鯖</div> <div>切干大根のカレーいため</div> <div></div> <div>さばの南蛮漬け</div> <div></div> <div>ごはん 夏の豚汁</div> | <div>なつや 生もの注意!</div> <div>冷たいものとりすぎないで!</div> <div>野菜をもりもり食べて</div> <div>食中毒が発生しやすい時期です。<br/>食材は新鮮なものを選びましょう!<br/>肉は中までしっかり火を通しましょう。</div> <div></div> <div></div> <div></div> <div>野菜の収穫、調理や後かたづけ...<br/>できることをやってみよう!</div> <div>すすみ 進んでお手伝い</div> <div>みんなでおいしく<br/>朝ごはん!</div> <div></div> <div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |