



献立のお知らせ



令和8年

7

月

予定献立表

目標

なつ しょうじ かんが
－夏の食事について考えよう－

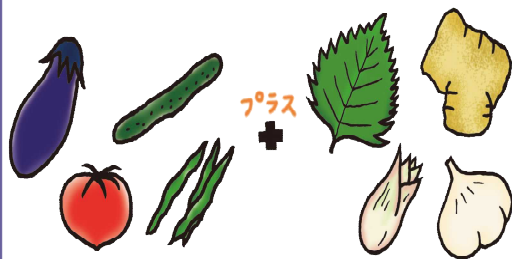
横手学校給食センター

月	火		水	木	金									
今月の平均栄養摂取量			1	2	3									
<table><tr><td></td><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td></tr><tr><td>小学校</td><td>643</td><td>23.8</td></tr><tr><td>中学校</td><td>785</td><td>28.7</td></tr></table>				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	小学校	643	23.8	中学校	785	28.7	ごはん 牛乳 あじフライのソースがけ かみかみあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	サラダうどん (パックめんつゆ) 牛乳 とり肉のてりやき 横手のりんごと塩こうじの カップケーキ	ごはん 横手のぶどうジュース ツナ入りサラダ ★夏やさいカレー ふくじんづけ
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)												
小学校	643	23.8												
中学校	785	28.7												
6	7	8	9	10										
ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 肉じゃが なすととうふのみそ汁	セルフ肉丼 牛乳 マカロニサラダ すまし汁 七タパインゼリー	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそやき おかかあえ かきたま汁 黄ももコンポート	米粉パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ フルーツミックス ポトフ	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじあげ ひじき入りおひたし 絹あげと玉ねぎのみそ汁										
13	14	15	16	17										
ごはん 牛乳 中華パオズ(2こ) キムチいため もやしスープ	ごはん 牛乳 やき魚(さけ) いそべあえ だいこんのみそ汁 アイス風バニラデザート	ごはん 牛乳 やき肉 華風あえ てまり麩のすまし汁	冷やしそうめん (パックめんつゆ) 牛乳 魚肉ソーセージの衣あげ ごぼうのサラダ すいか	ごはん 牛乳 いかチヂミやき ナムル 中華スープ パック韓国のり										
20	21	22	23	24										
海の日 	ごはん 牛乳 やさいコロッケのソースがけ マロニー入り中華サラダ とり肉のしょうが風味スープ	ごはん 牛乳 赤魚のてりやき ちくぜん煮 キャベツのみそ汁 うめぼし	スライスパン (パックブルーベリージャム&マーガリン) 牛乳 ほうれん草オムレツのケチャップがけ イタリアンサラダ むぎとごぼうのかぼちゃシチュー	ごはん 牛乳 コールスローサラダ ポークカレー いちごヨーグルト ふくじんづけ										

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。

いよいよ暑い日が増えてきて、本格的な夏が到来します。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏ばてぎみの人はいませんか。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏野菜+香味野菜を活用!



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏においしいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

★今月の横手市統一料理は★

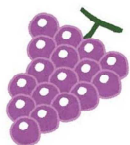
3日(金)「夏やさいカレー」です。

なすやトマト、えだまめなど、夏やさいのおいしさを味わいましょう!

「よこてだいすき給食」
を実施します!

今年も、横手の魅力を伝える給食として「よこてだいすき給食」を実施します。今回は昨年度平鹿中学校の生徒さんが考えてくれた地元食材を入れた手作りカップケーキです。

3日(金)の「横手のぶどうジュース」は、JA秋田ふるさとさんから学校給食用としていただいたものです。



16日(木)の「すいか」は、吉田建設さん(雄物川地域)から学校給食用としていただいたものです。



こんにちは! 横手

パソコン・スマホで献立チェック!

給食の写真も載っています☆

スマホからの
アクセスはこちらから

