

令和8年7月 (2026年7月) 献立表 (川崎・中原区) 給食回数 12回

給食でのアレルギー情報について
※調味料(しょうゆ・酢・みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。

学校給食の献立をLINEで配信中!
川崎市LINE公式アカウントで市立学校給食献立の配信を開始しました。



2 (木) くらパン ポテトグラタン
ポイルやさい ごまドレッシング
ぎゅうにゅう

3 (金) ごはん ふりかけ
ぶたにくとこんやくのもの
みょうろしゅう

☆お知らせ☆
給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。

【給食目標】
夏の食生活について考えよう
【今月のねらい◎】
暑さに負けない食事のとり方を知る

6 (月) しろパン いちごジャム
ポークビーンズ コーンソテー
ぎゅうにゅう

7 (火) ごはん さばのしおやき
うめきゅうり そうめんスープ
たなばたゼリー

8 (水) ごはん のりとこんぶのつくだに
にくじゃが みそしる
ぎゅうにゅう

9 (木) ロールパン とりにくのからあげ
ワンタンスープ フルーツポンチ
ぎゅうにゅう

10 (金) チキンのトマトクリームライス (むぎごはん)
キャベツのソテー

季節の食品のとうもろこしについて知る

七夏の行事食について知る

のりとこんぶのつくだ煮について知る

フルーツポンチについて知る

新献立のチキンのトマトクリームライスについて知る

13 (月) マーボーどん (むぎごはん)
やさいスープ

14 (火) むぎごはん なつやすみのカレー
きゅうりのちゅうかつげ

15 (水) フィッシュサンド (サンドパン・ホキフライ)
こぶさいも ミネストローネ

16 (木) ねぎしおぶたどん (むぎごはん)
はるさめのちゅうかスープ

17 (金) ごはん ちくわのかばやき
もやしいため

13 (月) マーボー丼について知る

14 (火) ◎暑さに負けない食事のとり方を知る

15 (水) 季節の食品のトマトについて知る

16 (木) ◎水分のとり方を知る

17 (金) かば焼きについて知る

夏を元気に乗りきろう!
年々暑さが厳しくなる夏は、食欲が落ちたり、疲れが取れず体がだるく感じたりします。

①1日3食の食事
夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。

給食レシピ「マーボー丼」
★おすすめポイント★
①夏に不足しがちなたんぱく質をしっかりと補給できます。

学校給食レシピと
レシピ動画を公開中!
毎月レシピを更新しています。

②夏バテ予防
夏バテ防止には、ビタミンB1(豚肉、納豆、豆腐)やクエン酸(梅干し、レモン)の摂取が効果的です。

③こまめな水分補給
「のどが渴いた」と感じたときにはすでに水分不足です。

【作り方】
①にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは粗みじん切りにする。
②豆腐は、キッチンペーパーに包み、耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。

7月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。
○牛乳
○かぼちゃ
○とうがん
○すいか