

令和8年7月 (2026年7月)

献立表 (高津・宮前区)

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。
※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。

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。設定から配信を希望する学校のブロックを選択すると、毎週金曜日の15時に、翌週の給食献立のお知らせを受け取ることができます。
※配信内容に学校ごとの給食休止日は反映されません。



2 (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 すいか ぎゅうにゅう

Table with 2 columns: Item name and quantity. Includes items like 小麦ごはん, ねぎ塩豚丼, 春雨の中華スープ, etc.

エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.5 g

3 (金)

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

Table with 2 columns: Item name and quantity. Includes items like ごはん, のりとこんぶのつくだ, みそ汁, etc.

エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.1 g

☆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。ぜひ、学校からの配布物等で確認されるようお願いいたします。
各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のもので).

【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 水分のとり方を知る

※ 献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎ 印の献立は今月のねらいに即した献立です。

6 (月) ごはん さばのおやき うめきゅうり そうめんスープ たなばたゼリー ぎゅうにゅう

7 (火) マーボーどん(むぎごはん) やさいスープ ぎゅうにゅう

8 (水) 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

9 (木) ごはん ふりかけ ぶたにくとこんにやくのもののみそしる ぎゅうにゅう

10 (金) 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

Table for 6th month menu: 七夏の行事食について知る. Lists items like ごはん, さばの塩焼き, etc.

エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.9 g

Table for 7th month menu: マーボー丼について知る. Lists items like 小麦ごはん, マーボー丼, etc.

エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.9 g

Table for 8th month menu: 季節の食品のとうもろこしについて知る. Lists items like 白パン, いちごジャム, etc.

エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.3 g

Table for 9th month menu: 季節の食品のとうがんについて知る. Lists items like ごはん, ふりかけ, etc.

エネルギー 678 kcal たんぱく質 27.8 g

Table for 10th month menu: フルーツポンチについて知る. Lists items like ロールパン, 中華スープの素, etc.

エネルギー 671 kcal たんぱく質 31.1 g

13 (月) 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 ぎゅうにゅう

14 (火) フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) ごぶきいも ミネストローネ ぎゅうにゅう

15 (水) むぎごはん なつやすみのカレー きゅうりのちゅうかづけ ぎゅうにゅう

16 (木) ころパン 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

17 (金) ごはん ちくわのかばやき もやしいため ぶたじる ぎゅうにゅう

Table for 13th month menu: 新献立のチキンのトマトクリームライスについて知る. Lists items like 小麦ごはん, チキンのトマトクリームライス, etc.

エネルギー 705 kcal たんぱく質 25.4 g

Table for 14th month menu: 季節の食品のトマトについて知る. Lists items like サンドパン, ホキフライ, etc.

エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.9 g

Table for 15th month menu: ◎暑さに負けない食事のとり方を知る. Lists items like 小麦ごはん, 夏野菜のカレー, etc.

エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.2 g

Table for 16th month menu: 黒パンについて知る. Lists items like 黒パン, ポテトグラタン, etc.

エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.6 g

Table for 17th month menu: かば焼きについて知る. Lists items like ごはん, 豚汁, etc.

エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.6 g

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。毎日を元気に乗りきるためには、食生活が大切です。

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。主食・主菜・副菜をそろえ、朝・昼・夕の3食をしっかり食べましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



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)、たんぱく質(肉、魚、卵)の摂取が効果的です。

食欲がないと、つい食べやすい食事になりがちですが、いろいろな食材を食べるようにしましょう。

④食べ物からも水分補給

水分補給は飲み物からだけではありません。食事からの水分補給は、水分と一緒に身体から失われる「ミネラル補給」にもなるので、食事をしっかりととりましょう。

夏の野菜や果物は水分・ミネラルたっぷり!



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補給できます。
②にんにくやしょうがなどの香味野菜や、豆板醤などの香辛料が食欲を増進させてくれます。

【材料(中学年4人分)】

Table of ingredients for Maru-bo-don: 小麦ごはん, マーボー丼の具, 油, にんにく, etc.

※豆板醤の量は、お好みの辛さに合わせて加減してください。

【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。粗熱をとり、2cm角に切る。
③フライパンに油、にんにく、しょうが、豆板醤を入れ、火をつけて弱火で炒める。
④香りがたったら、豚ひき肉を入れ、色が変わり、パラパラになるまで炒める。
⑤合わせ調味料を加え、ひと煮立ちしたら豆腐を加え煮込む。
⑥長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑦ラー油を加えて仕上げる。
⑧器にごはん、具を盛り付ける。

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。



※給食の食材の産地については、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイト(http://www.kyuusyokukai.eonet.jp/)に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。川崎市公式ウェブサイトのトップページ→画面上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索→「川崎市の学校給食(市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表・給食の食材の産地・放射能検査結果)」。

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

※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。