

2026年

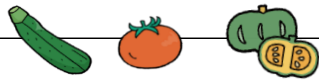


7月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
1	水	チョコくるくるパン	スキムミルク たまご	都留の野菜を 毎日お届け！	こむぎこ あぶら さとう チョコレート（にゅう）	7月の献立表の中から 旬の食材を探してみよう！ あじ スズッキーニ ピーマン きゅうり トマト とうがん なす パプリカ オクラ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけフライ	さけ		パンこ こむぎこ あぶら	
		いっしょくようノンエッグタルタルソース	ピーマン→下線は 都留市産です！		ノンエッグタルタルソース	
		キャベツのソテー	ウィンナー	キャベツ にんじん コーン	あぶら	
		おじゃがもちスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ オクラ こまつな	いもち	
2	木	むぎごはん			こめ むぎ	夏の暑さに豚肉パワー 豚肉には、夏の暑さで疲れた体を回復させる、「ビタミンB1」が豊富に含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なすのくにみそいため	ふたにく みそ	たまねぎ なす あかパプリカ ピーマン	ごまあぶら さとう	
		くらげサラダ	くらげ わかめ	レタス きゅうり とうがらし	わふうドレッシング	
		ごもくスープ	なると とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ いら ねぎ		
3	金	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	旬の野菜「冬瓜」 「冬瓜」にはビタミンCやカリウムが豊富です。おみそ汁にも合いますが、トマトスープもおすすすめです。
		ジョア(マスカット)	スキムミルク	マスカット(かじゅう)	みずあめ	
		マーマレードチキン	とりにく	しょうが	マーマレード さとう	
		ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ ごま	
		とうがんのトマトスープ	ウィンナー	セロリー たまねぎ しめじ トマト とうがん さやいんげん	あぶら じゃがいも	
6	月	むぎごはん	世界旅メニュー「タイ」		こめ むぎ	世界旅メニュー「タイ」 今日はタイ料理の定番「ガバオライス」です。豚挽き肉・赤パプリカ・パプリカが入って、味付けはナンプラーというタイの調味料を使います。
		ガバオライスのぐ	ふたにく	たまねぎ にんじん あかパプリカ ピーマン にんにく パジル	あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パンプキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく かつおぶし	かぼちゃ	かたくりこ あぶら さとう	
		トマトサラダ		トマト レタス きゅうり		
		いっしょくようドレッシング			サウザンドドレッシング	
7	火	ちらしずし	七夕給食	にんじん れんこん たけのこ かんぴょう ほししいたけ	こめ むぎ さとう	七夕給食 さっぱりと酢がきいたちらし寿司を、海苔で巻いていただきます。天の川に見立てたそうめん汁も、栄養満点です。今夜は晴れて、きれいな星空が広がると良いですね。
		てまきのり	のり			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フィッシュナゲット	あじ たら だいず かつおぶし	たまねぎ	あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	
		ささみとわかめのあえもの	とりにく わかめ	きゅうり コーン	たまねぎドレッシング	
		そうめんじる	かつおぶし かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ オクラ	そうめん	
8	水	パンプキンロール	スキムミルク	かぼちゃ	こむぎこ あぶら さとう	水分補給 夏の水分補給には、水か麦茶がおすすめです。たくさん汗をかく時は、塩分も一緒に補給しましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あさりとパンネのソテー	ベーコン あさり	にんにく たまねぎ しめじ パセリ	オリーブオイル パンネ	
		ミートボールスープ	ミートボール(だいず)	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	じゃがいも	
		☆フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト なまクリーム	パイナップル(かんづめ) おうとう(もも)(かんづめ)	ナタデココ さとう	
9	木	むぎごはん			こめ むぎ	八宝菜の「八」 八宝菜の「八」は「八つの具材」という意味ではなく、「多くの具材」という意味です。八宝菜を作るときは自分の好きな食材を入れて楽しみながら料理をするのがおすすめです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるまき	ふたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが しいたけ	はるさめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	
		はっほうさい	ふたにく なると	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい	ごまあぶら さとう かたくりこ	
		もずくスープ	もずく	だいこん エリンギ チンゲンサイ	ごま	

日	曜日	こんだて	赤（あか）	緑（みどり）	黄（き）	一口メモ
			主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	
10	金	ソフトフランスパン			こむぎこ あぶら さとう	旬の魚「スズキ」 「スズキ」は夏が旬です。 魚は良質のたんぱく質を含む食品ですが、年々消費量が減っているそうです。積極的に魚を食べましょう。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スズキのつるやさいソース	スズキ	しょうが にんにく たまねぎ トマト	オリーブオイル さとう	
		キャベツのコールスロー	ハム	キャベツ きゅうり にんじん レモン(かじゅう)	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		☆コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ コーン パセリ	コーンポタージュのもと(にゅう) ベシメルル(にゅう) あぶら	
		れいとうみかん		みかん(れいとう)		
13	月	むぎごはん			こめ むぎ	海藻を食べよう！ わかめや昆布、ひじきなどの海藻には、鉄分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルがいっぱいです。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フライドチキン	とりにく	しょうが たまねぎ にんにく	さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	
		きゅうりのしおこんぶあえ	こんぶ	きゅうり にんじん とうがらし	ごま ごまあぶら	
		わかめスープ 	とうふ わかめ	たまねぎ		
		ふじさんゼリー			さとう ゼリー	
14	火	もちげんまいごはん			こめ もちげんまい	夏野菜を食べよう！ 
		なつやさいカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす スズキニ	じゃがいも あぶら カレールウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にたまご	たまご		さとう	
		グリーンサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー	フレンチドレッシング	
15	水	コッペパン(せわり)	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	？揚げないコロッケ？ 「スコープコロッケ」 コロッケの具をアルミの丸いカップに入れて、上にパセリ・パン粉・オリーブオイルをかけてオープンで焼きます。 すると、サクサクの揚げないコロッケの完成です！食べる時はスプーンですくって食べます！ 
		スコープコロッケ	ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら パンこ オリーブオイル さとう	
		せんキャベツ		キャベツ むらさきキャベツ		
		いっしょくようちゅうのうソース				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やさいスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん しめじ ブロッコリー		
16	木	ジャージャーめん(めん)			ちゅうかめん	夏にぴったり白玉ボンチ！ サイダーゼリーの青＝青空 白玉団子の白＝雲 みかんの黄色＝ひまわり 夏の青空とひまわりの景色をイメージしたデザートです。
		ジャージャーめん(にくみそ)	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ	ごまあぶら さとう かたくりこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やさしいため 		にんじん もやし キャベツ	あぶら	
		なつぞらしらたまボンチ 		みかん(かんづめ) レモン(かじゅう)	ゼリー しらたまだんこ さとう	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されております。

★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を**太字**にしています。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。

★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

夏バテに注意しよう！



おかずをしっかり食べよう！



食欲アップに香味野菜や
スパイス、酸味を活用しよう！



甘いものの食べすぎ注意！



早起き・早寝で生活リズムを
整えよう！

山梨県/朝ごはんレシピ
夏休みに
自分で作ってみよう！



【7月の給食目標】

規則正しい食生活で
夏を乗り
切ろう！