

令和8年7月学校給食予定献立表

苫前町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
本格的な暑さの前に 暑さに慣れよう 同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずじわじわと暑さに慣らしていきます。 	食と環境問題 うなぎが食べられなくなる？ 「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、そのうなぎが近い将来食べられなくなるかもしれません。うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりのすぎです。養殖ものが多く出回っていますが、養殖といっても稚魚を捕獲して大きく育てたものなので、自然の資源に依存しています。食から環境問題に目を向けてみましょう。 	ごはん(苫前町産なつぼし) さつまいもの味噌汁 さつまいも・長葱・えのきたけ 昆布・かつお節・味噌 和風おろしハンバーグ ハンバーグ(鶏肉・豚肉・牛肉・玉葱・植物油 豚脂・パン粉・砂糖・塩・ぶどう糖) 醤油・てんさい糖・大根 パンサンスウ ハム・緑豆春雨・胡瓜・人参・キャベツ てんさい糖・醤油・酢・ごま油・塩・油 1	ごはん(苫前町産なつぼし) 沢煮焼 豚肉・大根・人参・ごぼう・本みりん・うすくち醤油 しらたき・えのきたけ・昆布・かつお節・塩 鮭のマヨネーズ焼き 鮭・塩・胡椒・マヨネーズ・パセリ 磯和え ほうれん草・もやし・人参・ごま油 醤油・てんさい糖・やきのり はちみつレモンゼリー 水あめ・果糖ぶどう糖液糖・レモン果汁 はちみつ・ゲル化剤・酸味料 2	醤油ラーメン Pラーメン・豚肉・玉葱・めんま・酒・ラード なると・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒 とりがら・豚骨・醤油ラーメンたれ(りんご) きんとんパイ さつまいも・砂糖・マーガリン 小麦粉・鶏卵・乳・油 パンパンジーサラダ キャベツ・胡瓜・もやし・鶏肉 ごま・パンパンジーソース 3
鶏そぼろ丼 苫前町産なつぼし・米粒麦・本みりん 鶏肉・人参・筍・生姜・大豆ミート・酒 しらたき・ごま・油・てんさい糖・醤油 小松菜と油揚げの味噌汁 小松菜・油揚げ・長葱・昆布・かつお節・味噌 厚焼きたまご 鶏卵・砂糖・塩・はちみつ 醤油・油脂加工品 型抜きチーズ(ポケモン) 苫前小・苫前中なし 6	コッペパン 小麦粉・砂糖・卵・塩・乳製品・イースト ミネストローネ じゃがいも・キャベツ・玉葱・人参・ベーコン・トマト水産 マカロニ・にんにく・オリーブ油・粉チーズ・塩・胡椒 十勝大豆コロッケソースがけ じゃがいも・大豆・玉葱・マッシュポテト パン粉・上白糖・塩・胡椒・カレー粉・油 ツナサラダ ツナ・キャベツ・人参・ブロッコリー ごまドレッシング 7	ごはん(苫前町産なつぼし) かぼちゃ団子汁 上田ファームのかぼちゃ団子(かぼちゃ・脱脂粉乳 でん粉・砂糖・塩) 人参・えのきたけ・筍・なると 長葱・ごぼう・鶏肉・昆布・かつお節・味噌 苫前町産かすべのから揚げ かすべ・からあげ粉・醤油・酒・砂糖 にんにく・胡椒・調味料・油 ほうれん草ともやしのおかか和え ほうれん草・もやし・コーン・かつお節・醤油 8	ポークカレー 苫前町産なつぼし・米粒麦・豚肉 バター・にんにく・生姜・油・粉チーズ じゃがいも・人参・玉葱・牛乳 カレールーウ・カレー粉・ブルーベリー 福神漬 大根・茄子・れんこん・なた豆・しそ 砂糖・塩・醤油・ぶどう糖果糖液糖 フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト・スキムミルク・黄桃缶 みかん缶・パイナップ缶 9	とまさえ潮風うどんの京風うどん 潮風うどん・鶏肉・人参・ほうれん草 干しいたけ・赤かまぼこ・本みりん・唐辛子 長葱・錦糸卵・白しょうゆ・昆布・かつお節 青のりポテト フライドポテト・青のり・塩・油 枝豆 枝豆・塩 アセロラゼリー 果糖ぶどう糖液糖・アセロラ果汁 ゲル化剤・加工でん粉・香料(りんご) 10
638 Kcal 28.4 g 22.8 g 2.8 g — Kcal — g — g — g	614 Kcal 23.2 g 28.5 g 1.8 g 727 Kcal 26.5 g 33 g 2.4 g	574 Kcal 32.5 g 15.2 g 2.2 g 730 Kcal 38.3 g 20.9 g 2.7 g	723 Kcal 22.4 g 21.3 g 1.8 g 881 Kcal 25 g 23.6 g 2.4 g	642 Kcal 24.9 g 21.9 g 4.3 g 772 Kcal 29.8 g 26 g 5.4 g
ごはん(苫前町産なつぼし) 中華風コンソメスープ 鶏肉・人参・玉葱・塩・胡椒・でん粉 コンソメ・コーン・クリームコーン・鶏卵 カレー麻婆豆腐 豆腐・豚肉・人参・玉葱・にんにく・酒・カレー粉 醤油・てんさい糖・味噌・油・カレールーウ・大豆ミート たたき胡瓜 胡瓜・ごま・醤油・酢・てんさい糖・ごま油 13	ビビンバ丼 苫前町産なつぼし・米粒麦・豚肉・にんにく・醤油 大豆ミート・ごま・てんさい糖・酒・豆板醤・ごま油 ハチ味噌・もやし・人参・ほうれん草・本みりん ワンタンスープ ワンタン・白菜・人参・塩・胡椒・中華だし 干しいたけ・コンソメ・チキンガラスープ 苫前町産ミニトマト ソフールストロベリーヨーグルト 脱脂粉乳・いちご果汁・ぶどう糖果糖液糖 全乳粉・いちごエキス・砂糖・ゼラチン・寒天 14	ごはん(苫前町産なつぼし) 豚汁 豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・ごぼう 醤油・大根・長葱・つきこんにやく・豆腐 唐辛子・昆布・かつお節・味噌・生姜 鮭ザンギ 鮭・小麦粉・醤油・みりん・砂糖 にんにく・でん粉・生姜・油 キャベツのごま酢和え キャベツ・もやし・焼き竹輪・てんさい糖 酢・醤油・ごま 15	菜めし 苫前町産なつぼし・菜めしのもと (大根葉・広島菜・京菜・砂糖・塩・かつお節粉末) 厚揚げとわかめの味噌汁 厚揚げ・わかめ・長葱・昆布・かつお節・味噌 鯖の竜田揚げカレー風味 鯖・小麦粉・でん粉・砂糖・カレー粉・醤油・みりん・油 白菜のなめ茸和え 白菜・人参・小松菜・なめ茸・白しょうゆ 16	夏野菜ミートソーススパゲティ PSパゲティ・豚ひき肉・玉葱・ケチャップ 大豆ミート・人参・ピーマン・マッシュルーム にんにく・トマト缶・ズッキーニ・茄子 トマト・オリーブ油・コンソメ・てんさい糖 塩・胡椒・中濃ソース・バター・粉チーズ ライ麦パン 小麦粉・ライ麦・小麦全粒粉 砂糖・イースト・塩 苫前町産メロン 17
591 Kcal 25.2 g 19.4 g 2.4 g 738 Kcal 30.8 g 23.1 g 2.7 g	634 Kcal 27 g 18.9 g 2.4 g 750 Kcal 31.6 g 21.4 g 3 g	593 Kcal 20.2 g 22.9 g 3 g 735 Kcal 25.8 g 28.7 g 3.6 g	624 Kcal 26.3 g 23.6 g 2.3 g 738 Kcal 30.4 g 26 g 2.9 g	613 Kcal 26.9 g 15.7 g 1.8 g 743 Kcal 32.8 g 18.1 g 2.3 g
海の日  20	ソフトフランスパン 小麦粉・上新粉・砂糖・塩・ラード・イースト 野菜スープ ベーコン・大根・玉葱・人参・セロリ コーン・コンソメ・塩・胡椒・うすくち醤油 チキンナゲット 鶏肉・でん粉・砂糖・天ぷら粉 小麦粉・醤油・油 マカロニサラダ マカロニ・オリーブ油・ブロッコリー・鶏卵 ハム・コーン・マヨネーズ・胡椒 21	ごはん(苫前町産なつぼし) にらたま汁 鶏卵・にら・でん粉・昆布 かつお節・味噌 いわしのかばやき いわし・砂糖・発酵調味料・醤油エキス 醤油・オイスターエキス・加工でん粉 もやしとツナの中中華サラダ ツナ・もやし・豆苗・ハム・ごま・醤油 酢・てんさい糖・ごま油 22	チキンカレー 苫前町産なつぼし・米粒麦・鶏肉 バター・にんにく・生姜・油・粉チーズ じゃがいも・人参・玉葱・牛乳 カレールーウ・カレー粉・ブルーベリー 福神漬 大根・茄子・れんこん・なた豆・しそ 砂糖・塩・醤油・ぶどう糖果糖液糖 苫前町産メロン 23	とまさえ潮風うどんの冷やしうどん 潮風うどん・胡瓜・錦糸卵 わかめ P冷やしうどんのつゆ 苫前町産ミニトマト 竹輪の磯辺揚げ 竹輪・小麦粉・でん粉・あおさ・油 焼きプリンタルト 小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・塩・脱脂粉乳 24
	675 Kcal 21.8 g 38.3 g 3 g 828 Kcal 23.5 g 49.8 g 3.6 g	602 Kcal 26.5 g 21.3 g 2.3 g 727 Kcal 31.1 g 24.2 g 2.7 g	676 Kcal 20.2 g 17.6 g 2 g 828 Kcal 23.7 g 20.5 g 2.5 g	637 Kcal 22.3 g 25.5 g 3.7 g 717 Kcal 25.1 g 26.4 g 4 g

のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを祈られたという中国の伝説が由来といわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



※牛乳は毎日つきます。物資の都合により予告なしに献立が変更になる場合がありますのでご了承願います。

上段→小学生/14歳以下・蛋白質 脂質 塩分
学校給食に関するご意見・ご要望・ご不明点等がありましたら給食調理場TEL(65)4690または古丹別小学校TEL(65)4004
下段→中学生/15歳以上・蛋白質 脂質 塩分
栄養教諭までお願いします。