

# 令和8年7月学校給食献立予定表

あかのなかま  
きいろのなかま  
みどりのなかま

おもにからだをつくる  
おもにねつやちからのもとになる  
おもにからだのちょうしをととのえる

※主な材料に含まれるアレルギーについて、卵は●、乳は▲、小麦は★と表記しています。

※アレルギーについては、主な材料名として記載されているものについて表示してあります。調味料等に含まれているものについては各校にお問い合わせ下さい。

※( )については食材には含まれていませんが、そのアレルギーを含む製品を同じ製造ラインで製造しており、微量に混入する恐れがあるものです。

日・曜日	はいぜんず	おもなざいりょうめい			こんだてめい	料理に含まれるアレルギー		
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		卵	乳	小麦
1・水	いわしのかんろに きりぼしだいこんの しおだれあえ おむぎごはん ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう▲ いわしのかんろに★ とりにく	むぎごはん しおだれドレッシング あぶら いとこんにやく ごま さとう	きりぼしだいこん キャベツ ごぼう たけのこ にんじん グリーンピース	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかんろに きりぼしだいこんのしおだれあえ ごもくきんぴら		○	
2・木	はるさめとチンゲンさいの ちゅうかあえ ごはん マーボー豆腐	ぎゅうにゅう▲ とりにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう コーンスターチ はるさめ わふうドレッシング★	しょうが にんにく たけのこ にんじん ねぎ チンゲンさい	ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 はるさめとチンゲンさいのちゅうかあえ		○	○
3・金	ゴージャとポテトの チップス むぎごはん チリビーンズ ライス	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず	むぎごはん あぶら さとう こめこ(▲) じゃがいも でんぷん	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールコーン トマトみずに にがうり	ぎゅうにゅう むぎごはん チリビーンズライス ゴージャとポテトのチップス		○	(○)
6・月	まめサラダ ごはん なつやさい カレー 除去食対応日 乳	ぎゅうにゅう▲ とりにく だいず	ごはん あぶら こめこ(▲) バター▲ マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ホールコーン ピーマン きゅうり	ぎゅうにゅう ごはん なつやさいカレー まめサラダ		○	○
7・火	たなばた ゼリー にしよく ビーンズ こがた ロールパン いため ビーフン	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず	ロールパン▲★(●) ビーフン さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぷん たなばたゼリー	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン	ぎゅうにゅう こがたロールパン いためビーフン たなばたゼリー	(○)	○	○
👉 7日の「たなばた」にちなんで、たなばたゼリーがつきます。								
8・水	かいそうサラダ むぎごはん とうふの ちゅうかに	ぎゅうにゅう▲ とうふ ぶたにく ひじき わかめ	むぎごはん ごまあぶら さとう コーンスターチ わふうドレッシング★	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ホールコーン キャベツ ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのちゅうかに かいそうサラダ		○	○
9・木	ちくわのかめやまちゃあげ つぼづけ ごはん とうふと こまつなの スープ	ぎゅうにゅう▲ ちくわ とりにく とうふ	ごはん こむぎこ★ やまいもこ あぶら はるさめ ごまあぶら	おちゃ つぼづけ★ にんじん こまつな にんにく	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのかめやまちゃあげ つぼづけ とうふとこまつなのスープ		○	○
10・金	カレーそばろ むぎごはん だんごじる	ぎゅうにゅう▲ とりにく あおのり(★) かまぼこ(★) あぶらあげ	むぎごはん あぶら しらたまだんご さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン えのきたけ ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん カレーそばろ だんごじる		○	(○) (○)
13・月	ソース あじフライ ゆでキャベツ しそごはん みそしる	ぎゅうにゅう▲ あじフライ★(●▲) あぶらあげ わかめ みそ	ごはん あぶら	しそこ キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ	ぎゅうにゅう しそごはん あじフライ ゆでキャベツ みそしる ソース		○	(○) (○) ○
14・火	ぶどう ジュース なすの ミートパンネ こくとうパン だいずの しょうすー	ぶたにく とりにく だいず	こくとうパン▲★(●) パンネ★ あぶら じゃがいも	ぶどうジュース なす にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	ぶどうジュース こくとうパン なすのミートパンネ だいずのにしよくスープ	(○)	○	○ ○

**かめやまっ子給食**  
かめやまし しよくさい つか こんだて  
亀山市でとれた食材を使った献立です。  
印の食材は亀山産です。

**げんえん給食**  
げんえん いしき こんだて  
減塩を意識した献立です。スパイスやだしの  
風味を生かすなどの工夫をしています。

※いろいろな事情により、献立や食材の一部を変更することがあります  
のでご了承ください。  
※牛乳は毎日つきます。 ※ご飯は亀山産のコシヒカリを使用しています。  
亀山市教育委員会 亀山市学校給食協会

# めざそう！手洗い名人！！ 衛生に気をつけよう

毎日、暑い日が続きますね。気温や湿度が上がる季節は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐためには、菌を「つけない、ふやさない、やっつける」ことが大切です。食事の前の手洗いが不十分だと食中毒菌が食べ物を通して体の中に入り込み、食中毒の原因になることもあります。食中毒になると、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状が現れます。食事の前や、外から帰ってきたときは、必ず手洗いをしましょう。

## ☆正しい手のあらい方☆



①手を水でぬらす。	②せっけんをつけて、手のひらをあらう。	③手のこうをあらう。	④手のあいだをあらう。
⑤ゆびさきをあらう。	⑥おやゆびと手くびをあらう。	⑦水でしっかりとあらいながす。	⑧きれいなタオルやハンカチでふく。

こんなときも  
わすれずに…

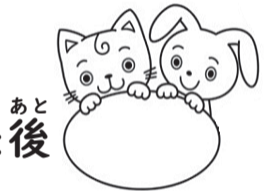
トイレから  
出たとき



料理を  
する前



動物を  
さわった後



# 7月の行事&記念日 3択クイズ



### 7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

### 7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

### 7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている？

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

### 7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

① ダイズ ② アスキ ③ ピーナッツ

### 7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

### 7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

## こたえ

半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③  
スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

