



7月の献立表



2026年

甲斐市立竜王北中学校

日	献立名	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		備考
曜日		血・肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱・力になるもの		
		1群 (魚・肉・卵・大豆・大豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・麺・芋・砂糖)	6群 (油)	
7/1 (水)	* 山開きの日献立 *							
	麦ご飯					米 むぎ		
	牛乳		牛乳					
	鯖の梅みそ煮	鯖 みそ			しょうが 梅	砂糖		
	じゃが芋とひじきの煮付け	ちくわ さつま揚げ 豚肉	ひじき	人参 いんげん		じゃが芋 砂糖	油	
	レタスの味噌汁	豆腐 みそ		人参 小松菜	レタス ねぎ			
	富士山ゼリー					富士山ゼリー		
2 (木)	わかめご飯		わかめ			米 麦		
	牛乳		牛乳					
	唐揚げ	鶏肉			ニンニク 生姜 ねぎ	かたくり粉	油	
	もずくのさっぱり和え		もずく	小松菜 人参	胡瓜 しめじ コーン ねぎ	砂糖	ごま ごま油	
	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		人参				
	ヨーグルト		ヨーグルト					
3 (金)	クロワッサン					クロワッサン		
	牛乳		牛乳					
	ミートグラタン	豚肉 大豆	チーズ	赤坂とまと パプリカ	玉ねぎ コーン	マカロニ	オリーブオイル	
	大根とオクラのサラダ	鶏肉		人参 オクラ	大根 きゅうり もやし レモン果汁	砂糖	ごま油 ごま	
	パンプキンポタージュ		牛乳 スkimミルク	パセリ 南瓜	玉ねぎ コーン	ベシamelソース	生クリーム バター	
	ゼリーボンチ				レモン果汁	カクテルゼリー 砂糖 苺ゼリー ナタデココ		
6 (月)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鯉の竜田揚げ	鯉			ニンニク 生姜	かたくり粉	油 ごま	
	ゴーヤのツナサラダ	ツナ		人参	ゴーヤ 胡瓜 キャベツ コーン		マヨネーズ	
	豚汁	豚肉 みそ		人参 小松菜	牛蒡 蒟蒻 蓮根 ねぎ		ごま油	
	バナナ				バナナ			
7 (火)	*七夕献立*							
	ちらし寿司	卵	のり	人参 えんどう	干瓢 椎茸 蓮根	米 桜でんぶ 砂糖		
	ジョア		ジョア					
	チキンナゲット	鶏肉				かたくり粉		
	ポテトのマスタード和え	豚肉	チーズ	人参	生姜 胡瓜 コーン	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ コンドレック	
	そうめん汁	油揚げ		人参 オクラ	生姜 玉ねぎ 椎茸	そうめん		
	七タゼリー					ソーダゼリー カデコ 吉仁ゼリー		
8 (水)	檸檬パン	卵	牛乳		レモン果汁	コッパン 砂糖 蜂蜜 ホットケーキミックス粉	バター	
	牛乳		牛乳					
	ラタトゥーユ	ベーコン		赤坂とまと 南瓜	にんにく なす スッキーニ 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	
	ラビオリスープ			人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリー	ラビオリ	バター	
	ヨーグルトボンチ		ヨーグルト			砂糖 カデコ 苺ゼリー		
9 (木)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	タラのチリソースがらめ	鰯		人参 ニラ 赤坂とまと	玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	オリーブオイル	
	チャブチェ	豚肉		人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 木耳 椎茸	マロニー 砂糖	ごま ごま油	
	夏野菜の味噌汁	豆腐 みそ		小松菜	レタス スッキーニ 玉ねぎ コーン			
	シークワーサーゼリー					シークワーサーゼリー		
10 (金)	麻婆カレー丼	豚肉 豆腐 大豆		人参	椎茸 にんにく 生姜 玉ねぎ	米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	焼売	豚肉			玉ねぎ	焼売の皮		
	海藻サラダ	ツナ	海藻	人参	キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	ごま油	
	スイカボートのフルーツボンチ				すいか バイン みかん プルベリー	カデコ サイダー		
13 (月)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	イタリアンハンバーグ	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ バジル 赤坂とまと	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー	パン粉	オリーブオイル	
	切り干し大根の明太マヨ和え	かまぼこ 明太子		人参	切り干し大根 胡瓜 コーン		マヨネーズ コンドレック	
	あさりのスープ	豆腐 あさり		みずな	しめじ きくらげ 生姜		ごま	
	オレンジ				オレンジ			

14 (火)	麦ご飯					米 麦	
	牛乳		牛乳				
	キャベツメンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆 卵	スキムミルク		にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	パン粉 薄力粉 砂糖	油
	千草和え	卵	わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま油
	麩の味噌汁	麩 油揚げ 豆腐 みそ		小松菜	玉ねぎ		
	黒糖ビーンズ	大豆				黒糖	
15 (火)	バターロールパン					バターロールパン	
	牛乳		牛乳				
	タラのアクアパッツァ	鰯 あさり		赤坂とまと パセリ	玉ねぎ にんにく		オリーブオイル
	ひじきスパゲティ	ベーコン	ひじき	人参 枝豆	にんにく 玉ねぎ 蓮根	砂糖 マカロニ	オリーブオイル
	ポトフ	鶏肉		人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	
16 (木)	杏仁ボンチ				みかん 林檎 梨 桃 レモン果汁	ナタデココ 杏仁ゼリー	
	豚キムチ丼	豚肉 みそ 厚揚げ		青梗菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ	米 麦 砂糖	ごま ごま油
	牛乳		牛乳				
	かぶのサラダ	鶏肉		人参	かぶ 胡瓜 もやし 檸檬果汁	砂糖	ごま油
	わかめスープ	豆腐	わかめ		ねぎ		ごま ごま油
17 (金)	桃のクラフティ	卵	牛乳		桃	薄力粉 砂糖	生クリーム
	* 食育の日献立～スイス～*						
	フランスパン					フランスパン	
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト				
	チキンの香草焼き	鶏肉		パセリ			
17 (金)	チーズフォンデュ	ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ プロセッサー 人参		パセリソース ジャが芋 薩摩芋	バター
	コンソメスープ	ベーコン		人参	キャベツ コーン えのき茸		
	ガトーショコラ	卵	牛乳			ホットケーキミックス粉 ココア 蜂蜜	チョコレート バター

※献立は都合により変更する場合があります。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにと、栄養のバランスが良くなります！



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

カバノキ科 (シラカンバなど)	リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど	ヒノキ科 (スギ)	トマト	キク科 (ブタクサなど)	メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど
--------------------	-----------------------------	--------------	-----	-----------------	------------------------------

