



きゅうしょくカレンダー 7月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度【A 献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
1 水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース コーンの中華スープ	めしわん こざら しるわん	※今月使用する玉ねぎとキャベツと万願寺とうがらしは亀岡産のものです。 ジメジメと蒸し暑い日が続いていますね。梅雨入りから夏の暑い時期は、細菌などによる食中毒が発生しやすくなるため、給食センターにとって1年の中で最も緊張する時期です。ふだん以上に衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしています。みなさんも、食事の前の手洗いをしっかりと行いましょう。
2 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう かぼちゃのひき肉サンドフライ ◎ミネストローネ	おおざら こざら しるわん	かぼちゃのひき肉サンドフライは、1個ずつです。今日は、クイズをします。「ミネストローネ」という名前は、イタリア語で何という意味からきているでしょう？ ① 具沢山のスープ ② トマトのスープ ③ 温かいスープ 正解は、①の具沢山のスープです。ミネストローネには、トマトやにんじん、たまねぎ、キャベツなどたくさんの食材が使われています。今日のじゃがいもとたまねぎは、京都府立農芸高等学校で作られたものです。
3 金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしの炒めナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	ナムルは、日本ではビビンバの具に使われることで有名ですが、韓国では食事のおかずとして欠かせない物であり、常に冷蔵庫に保存されているそうです。今日はもやしやさつま揚げを使ったナムルです。今日は、油で炒めて、酢やしょうゆ、ごま油で味付けしました。

◎のメニューには、京都府立農芸高等学校で作られたたまねぎやじゃがいもを使っています。

□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。



夏野菜クイズ

ただ正しいのはどっち？

夏に多くとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ？

A B

Q2 オクラを切ったときのシルエットはどっち？

A B

Q3 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち？

A B かぼちゃ だいこん 大根

Q4 トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分？

A B 葉 ひげ

Q5 健康な体をつくるために野菜は1日どのくらい食べた方がいい？

A B 150グラム 350グラム以上

こたえ

Q1…B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
 Q2…A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
 Q3…A(大根は、冬野菜)
 Q4…B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
 Q5…B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)



きゅうしょくカレンダー 7月

亀岡市立学校給食センター 令和8年度【A 献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
6 ・ 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 肉じゃが 小松菜とじゃこの あまから炒め	めしわん しるわん こざら 小皿
7 ・ 火	<七夕献立> キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう 星のハンバーグの カクテルソースかけ 七夕汁 七夕ゼリー	めしわん こざら 小皿 しるわん
8 ・ 水	チャーハン(減量) ぎゅうにゅう 新チヂミ ◎わかめスープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
9 ・ 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう ペンネのボロネーズソース さっぱりソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿
10 ・ 金	ごはん(減量) ぎゅうにゅう あじの南蛮漬け ひじきまめ 心のすまし汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
13 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう カレー ふくじんづけ カラフルソテー	おおざら 大皿 しるわん おおざら 大皿 こざら 小皿
14 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 けんちん汁	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
15 ・ 水	<かめまるの白> ごはん(減量) ぎゅうにゅう 夏野菜のあんかけ 丼 おなか炒め	めしわん しるわん こざら 小皿

骨ごとよくかんで
いただきます



◎のメニューには、京都府立農芸高等学校で作られたたまねぎやじゃがいもを使っています。

□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

7月の給食は、どうだったかな？

わくの中に感想を書いて、給食センターに送ってくれるとうれしいです。
(配膳員さんにお願いと、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組

