

7がつこんだてひょう



2026

こんげつのもくひょう:さまざまないきしよくざいやぶんかをいしきてたべよう きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん
しゅんのしょくざい				1		2		3	
いんげん ^{えだまめ} 枝豆 おくら かぼちゃ きゅうり とうもろこし トマト なす にんにく しょうが パプリカ ピーマン すいか ぶどう パイナップル あじ 				そぼろ ^{どん} 丼 (麦 ^{むぎ} ごはん・そぼろ) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} あげなすのみ ^{しる} そ汁 すいか 677kcal 1.9g		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あおさ ^い 入りあじフライ かぼちゃサラダ 煮 ^に ぼうとう 757kcal 2.3g		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうハンバーグ カルちゃんサラダ チキントマトスープ 619kcal 2.3g	
6		7		8		9		10	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きメンチカツ コーンサラダ スープカレー 653kcal 2.2g		ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 笹 ^{ささ} かまのいそべあげ きゅうりのゆかりあえ たなばた ^{しる} 七タ汁 ソーダゼリー 659kcal 2.4g		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぼうぎょうざ きりぼしだい ^{こん} 切干大根のいた ^{もの} め物 中華 ^{ちゅうか} コーンスープ 641kcal 2.1g		しお ^や 塩レモン焼きそばパン (コッペパン・焼きそば) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} もずくスープ ぶどうヨーグルト 612kcal 2.6g		ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 納 ^{なっとう} 豆 たまご ^や 玉子焼き カレー ^{にく} 肉じゃが かみ ^{じる} なり汁 704kcal 2.6g	
13		14		15		16		17	
ハヤシライス (麦 ^{むぎ} ごはん・ハヤシシチュー) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} バンサンスー シークワサータルト 788kcal 2.2g		ジャー ^{ぎゅうにゅう} ジャーめん 牛乳 豆腐 ^{とうふ} ナゲット カレー ^や もやし 700kcal 3.5g		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 トマトあげぎょうざ マーボー ^{なす} 中華 ^{ちゅうか} おこげスープ 703kcal 1.7g		パインパン ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん ^{そう} 草オムレツ ラタトゥイユ ジュリエンヌスープ 644kcal 2.7g		古代 ^{こだいまい} 米の赤飯 ^{せきはん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} とり ^{にく} 肉のフレーク焼き パパイアのいた ^{もの} め物 たま ^も トマスー 712kcal 1.8g	

7月の行事&記念日 3択クイズ 答えは裏にあります

7/2 はんげしょう 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 七夕

Q. 七夕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 なっとう 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ

7月下旬 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

※献立名の下表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。