

ワンダーランド給食だより 2026年7月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちょうしを ととのえるもと	
1日 (水)	おぼろみそうどん さつまいものレモンに はくさいのりサラダ おちゃ	うどん さつまいも	ぶたにく、おから のり	たまねぎ、にんじん、ねぎ レモンかじゅう はくさい、にんじん ほうじちゃ	味噌ベースの優しい 味わいのうどんです。 豚肉、野菜、おから で栄養も満点です☆
2日 (木)	ごはん しろみさかなのやさいあんかけ かみなりこんにゃく わふうコンソメスープ おちゃ	ごはん こんにゃく	ホキ かつおぶし	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ にんじん、だいこん、あおな ほうじちゃ	かみなりこんにゃくは 人気メニューの 一つです！ 豚助が旨味をプラス してくれます。
3日 (金)	ごはん とりにくとごぼうのうまに だいこんきんぴら おすいもの おちゃ	ごはん ごま ふ	とりにく わかめ	ごぼう、しいたけ、にんじん、さやいんげん だいこん、にんじん えのきだけ ほうじちゃ	鶏肉と牛蒡をじっくり 煮込んでいます。 牛蒡は食物繊維が 豊富でお腹の調子を 整えてくれます。
6日 (月)	ぶたどん こうやどうふのてりに みそしる おちゃ	ごはん ごま	ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ、キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ ねぎ、もやし、はくさい ほうじちゃ	ごはんと一緒に おかずも食べられる 丼メニューです。 食欲の晴れちやうど 夏場におすすめです。
7日 (火)	ちらしずし とうがんととりにくのとろみに おすいもの おちゃ	ごはん そうめん	のり、たまご とりにく	しいたけ、ほうれんそう、にんじん とうがん オクラ、にんじん ほうじちゃ	7/7は七夕です☆多 七夕には旬の夏野菜を 食べる風習があり、 冬瓜は水分もたっぷり で夏バテ防止にも。
8日 (水)	ごはん とりのごまみそフライ マセドアンサラダ ちゅうかスープ おちゃ	ごはん ごま、こむぎこ、パンこ マヨネーズ ごま、はるさめ	とりにく	にんじん、きゅうり、かぼちゃ はくさい、ねぎ ほうじちゃ	ハチ味噌の鶏を 感じられる超絶味噌 フライは絶品です◎
9日 (木)	ごはん ゴーヤチャンプルー じゃがいものあまからたまごとじ わふうコンソメスープ おちゃ	ごはん じゃがいも	ぶたにく、とうふ、かつおぶし たまご	ゴーヤ、もやし、たまねぎ にんじん、たまねぎ、あおな ほうじちゃ	夏野菜を使った ゴーヤチャンプルー！ しっかりと 塩もみをして 食べやすくなるよう 苦みを抑えています。
10日 (金)	ロールパン チリコンカン コールスローサラダ やさいスープ おちゃ	こむぎこ、マーガリン	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、にんじん ブロッコリー、もやし、だいこん ほうじちゃ	トマトをたくさん 使ったチリコンカンは パンとよく合います◎
13日 (月)	ごはん サワラのさいきょうやき かむかむサラダ わふうコンソメスープ パイナップル おちゃ	ごはん	サワラ しおこんぶ	きりぼしだいこん、もやし、にんじん たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん パイナップル ほうじちゃ	7月のお誕生日は サワラの西京焼きで お祝いします。 デザートは パイナップルですよ。
14日 (火)	なめし ぶたにくとキャベツのちゅうかいだめ ごぼうサラダ やさいスープ おちゃ	ごはん	ぶたにく	だいこんのは たまねぎ、キャベツ、あかピーマン ごぼう、にんじん、きゅうり ブロッコリー、にんじん、だいこん ほうじちゃ	収穫野菜を使った 菜飯です。 大根の葉も 食べられるのですよ。
15日 (水)	ごはん わふうまーぼーとうふ ひじきちゅうかサラダ ちゅうかスープ おちゃ	ごはん ごま ワンタンのかわ、ごま	とうふ、ぶたにく ひじき	だいこん、にんじん、とうみょう もやし、にんじん ねぎ、はくさい ほうじちゃ	ひじき中華サラダの 豆苗はえんどう豆の 若芽でビタミンA・C・ Kが豊富です。
16日 (木)	ごはん とりのしょうがやき わふうスパゲティサラダ おすいもの おちゃ	ごはん スパゲティ きとちも	とりにく かつおぶし	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり もやし、あおな ほうじちゃ	生鮮にきまれる スパゲティという 成分は食欲増進や 疲労回復に効果が 期待できます。
17日 (金)	ごはん てりやきチキン さつまいもサラダ みそしる おちゃ	ごはん さつまいも、マヨネーズ	とりにく あつあげ	にんじん、きゅうり ごぼう、にんじん ほうじちゃ	さつまいもには ヤラピンという 栄養素がきまれ 腸の動きを助けて くれます。
21日 (火)	ごはん ぶたにくのみそいため もやしごまドレッシングサラダ おすいもの おちゃ	ごはん ごま ふ	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん もやし、にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、あおな ほうじちゃ	お吸い物に入っている 野菜はビタミンCを 多く含む、小松菜は 特にカルシウムも 豊富です。
22日 (水)	ごはん サバのにつけ にんじんしりしり わふうコンソメスープ おちゃ	ごはん	サバ たまご、ツナ	にんじん たまねぎ、はくさい、えのきだけ ほうじちゃ	サバを代表とする 青魚にはDHAなどを 多く含む栄養力が良くな ると言われています。
23日 (木)	しおやきそば じゃがいものごまみそがらめ こんさいマヨサラダ おちゃ	ちゅうかめん じゃがいも、ごま マヨネーズ	ぶたにく	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ あかピーマン レンコン、だいこん、にんじん ほうじちゃ	ソースを使用しない 塩焼きそばには 和風の出しが 嬉しい味です☆
24日 (金)	ごはん スクエアパングラタツイユソース～ キャベツサラダ やさいスープ おちゃ	ごはん じゃがいも	ぶたにく、とりにく、とうみょう、とうふ	たまねぎ、あかピーマン、きんぴら、かぼちゃ、なす ピーマン、トマト キャベツ、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう にんじん、ブロッコリー ほうじちゃ	大きく作った スクエアパングに 夏野菜を使った グラタツイユソースを かけました。

27日 (月)	ごはん	ごはん			ぶなしめじやえのきたけはビタミンDを含むため、骨を強くしてくれますよ。
	はっほうさい		ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ	
	もやしとわかめのナムル		わかめ	もやし	
	ちゅうかスープ	ワンタンのかわ、ごま		しいたけ、あおな	
28日 (火)	おちゃ			ほうじちゃ	厚揚げは豆腐より水分が少ないため栄養価もぎゅっと詰まっています。
	さんしょくそぼろあんかけどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、にんじん、あおな	
	あつあげのいためもの		あつあげ	キャベツ、ピーマン、たまねぎ	
	わふうコンソメスープ			ねぎ、だいこん、はくさい	
29日 (水)	おちゃ			ほうじちゃ	豚肉と鯉切りにしたじゃが芋を中華風の味付けで炒めています。
	ごはん	ごはん			
	ぶたにくとじゃがいものいためもの	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、ピーマン	
	だいこんごまドレッシングサラダ	ごま		だいこん、にんじん、たまねぎ	
30日 (木)	おすいもの	ふ	わかめ	にんじん	春雨サラダの春雨は緑豆という豆からできています。
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	ちくせんに	こんにゃく	とりにく	にんじん、レンコン、ごぼう、さやいんげん	
31日 (金)	はるさめサラダ	はるさめ、マヨネーズ		きゅうり、にんじん	牛蒡を細かく刻んでキーマカレーと食感がアクセントになります。
	みそしる		とうふ	なめこ、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごぼうのキーマカレー	ごはん、バター、ごむぎこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ごぼう、トマト	
31日 (金)	やきポテト	じゃがいも			
	にんじんドレッシングのサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	

☆今月のおすすめ食材☆

* * * * *

オクラの栄養は以下の通りです。

β-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換され、鼻や喉などの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあります。粘膜の健康を保つことで、免疫力の維持に繋がります。

葉酸はビタミンB群の仲間です。葉酸は体内での赤血球の生産を助けており、貧血予防に効果があります。

腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。
オクラのネバネバしている成分に含まれています。

- ①色が鮮やかで艶のあるもの。
- ②張りがあるもの。
- ③角がしっかりしたもの。
- ④ヘタの切り口が変色していないもの。
- ⑤産毛が均一に生えているもの。

- ①新聞紙やキッチンペーパーなどに包んでから保存袋などに入れ、野菜室で保存する。保存期間は3～4日程度。
- ②下処理をしてから茹でて、水気をしっかりと拭き取り、保存袋に入れてから冷凍庫で保存する。保存期間は1か月程度。

朝ごはんはとっても大事！

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。
食事を通して、夏バテの予防を行いましょう。

- ・たんばく質→卵・肉・魚・大豆製品・乳製品
- ・ビタミンC→野菜・果物
- ・ビタミンB→豚肉・レバー・枝豆・豆腐
- ・ミネラル→海藻・乳製品・レバー・夏野菜





2026年度 7月アレルギー食材使用表



表示	特定原材料				その他	
日付	卵	乳成分	小麦	甲殻類 (エビ・カニ含む)	くだもの	豚肉
1日(水)			おぼろみそうどん		さつま芋のレモン煮	おぼろみそうどん
3日(金)			お吸い物			
6日(月)						豚丼
7日(火)	ちらしずし		お吸い物			
8日(水)	マセドアンサラダ		鶏の胡麻味噌フライ			
9日(木)	じゃが芋の甘辛玉子とじ					ゴーヤチャンプルー
10日(金)		ロールパン	ロールパン			
13日(月)					パイナップル	
14日(火)						豚肉とキャベツの中華炒め
15日(水)			中華スープ			和風麻婆豆腐
16日(木)			和風スパゲティサラダ			
17日(金)	さつまいもサラダ					
21日(火)			お吸い物			豚肉の味噌炒め
22日(水)	人参しりしり					
23日(木)	根菜マヨサラダ		塩焼きそば			塩焼きそば
24日(金)					キャベツサラダ	スクエアバーグ
27日(月)			中華スープ			八宝菜
29日(水)			お吸い物			豚肉とじゃが芋の炒めもの
30日(木)	春雨サラダ					
31日(金)		牛蒡のキーマカレー	牛蒡のキーマカレー			牛蒡のキーマカレー

*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみワンダーランド託児室



★卵の補足

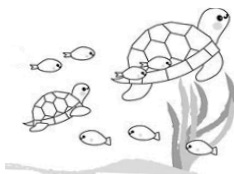
7日(火) : 卵抜きちらしずしを提供します。
8日(水) : マヨネーズ抜きマセドアンサラダを提供します。
9日(木) : じゃが芋の煮物を提供します。
17日(金) : マヨネーズ抜きさつま芋サラダを提供します。
22日(水) : 卵抜きにんじんしりしりを提供します。
23日(木) : マヨネーズ抜き根菜サラダを提供します。
30日(木) : マヨネーズ抜き春雨サラダを提供します。

★乳成分の補足

10日(金) : ロールパンの代替品をご持参ください。
31日(金) : パター抜き牛蒡のキーマカレーを提供します。

★小麦の補足

1日(水) : 米粉の麺のおぼろみそうどんを提供します。
3日(金) : 蕎麦抜きお吸い物を提供します。
7日(火) : そうめん抜きお吸い物を提供します。
8日(水) : 小麦抜き胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
10日(金) : ロールパンの代替品をご持参ください。
15日(水) : ワンタンの皮抜き中華スープを提供します。
16日(木) : スパゲティ抜き野菜のサラダを提供します。
21日(火) : 蕎麦抜きお吸い物を提供します。
23日(木) : 米粉の麺の塩焼きそばを提供します。
27日(月) : ワンタンの皮抜き中華スープを提供します。
29日(水) : 蕎麦抜きお吸い物を提供します。
31日(金) : 小麦粉抜き牛蒡のキーマカレーを提供します。



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・ピーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。
※しらすは、エビ、カニが混ざる漁法で捕獲しています。
※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。
※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

★くだもの補足

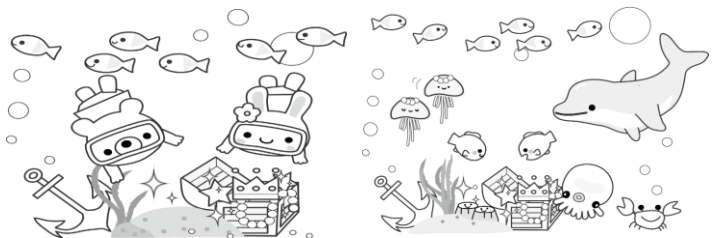
1日(水) : レモン果汁抜きさつま芋の煮物を提供します。
13日(月) : パイナップルの代替品をご持参ください。
24日(金) : レモン果汁抜きキャベツサラダを提供します。

★豚肉の補足

1日(水) : 鶏肉のおぼろみそうどんを提供します。
6日(月) : 鶏丼を提供します。
9日(木) : 鶏肉のゴーヤチャンプルーを提供します。
14日(火) : 鶏肉とキャベツの中華炒めを提供します。
15日(水) : 鶏肉の和風麻婆豆腐を提供します。
21日(火) : 鶏肉の味噌炒めを提供します。
23日(木) : 鶏肉の塩焼きそばを提供します。
24日(金) : 鶏肉のスクエアバーグ〜ラトウエイソース〜を提供します。
27日(月) : 鶏肉の八宝菜を提供します。
29日(水) : 鶏肉とじゃが芋の炒め物を提供します。
31日(金) : 鶏肉の牛蒡のキーマカレーを提供します。

★甲殻類の補足

除去対応はありません。





給食室おすすめレシピ



ゴーヤチャンプルー

☆7月9日(木)提供☆

材料(大人2人・子ども2人)

豚ひき肉	108g	
ゴーヤ	46g	
木綿豆腐	162g	
もやし	162g	
玉ねぎ	162g	
薄口しょうゆ	18g	大さじ1
酒	5.4g	大さじ1/3
三温糖	5.4g	大さじ2/3
塩	2.7g	小さじ1/2
鰹節	5.4g	

作り方

1. 下準備

ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンで取り除き、薄切りにして塩もみする。
木綿豆腐は水切りし、さいの目に切る。

2. 炒める

フライパンに油(分量外)を熱し、豚ひき肉を炒める。
肉の色が変わったら、玉ねぎ・もやしを加えて炒める。
ゴーヤを加え、さっと炒め豆腐を加え、崩れないように優しく混ぜる。

3. 仕上げ

薄口しょうゆ・酒・三温糖・塩で味付けをする。
全体に味がなじんだら、鰹節を加えてさっと混ぜて完成☆



～美味しく作るポイント～

ゴーヤは塩もみすることで苦みが和らぎ、お子さまでも食べやすくなります。
豆腐は水切りをしっかりと、炒めても崩れにくくなります。
鰹節は最後に加えることで、風味が飛ばずに香ばしく仕上がります。

マセドアンサラダ

☆7月8日(水)提供☆

材料(大人2人・子ども2人)

にんじん	30g	
胡瓜	30g	
南瓜	210g	
マヨネーズ	30g	大さじ2と1/2
三温糖	12g	大さじ1と1/3
酢	3.3g	大さじ1/4
塩	0.42g	少々

作り方

1. 下準備

にんじん・南瓜は1cm角のさいの目に切る。
胡瓜は同じく1cm角に切り、塩もみして5分ほどおき、水気をしっかり絞る。

2. 下茹で

鍋に湯を沸かしにんじん・南瓜を柔らかくなるまで茹で、粗熱をとる。

3. 味付け

ボウルにすべての具材を入れ、マヨネーズ・三温糖・酢を加えて全体を混ぜる。
味をみて塩で整えたら完成☆



～美味しく作るポイント～

胡瓜は塩もみして水気をしっかり絞ることで、仕上がりが良くなります。
給食では野菜はすべて加熱したものを提供しています。
南瓜は加熱しすぎると崩れるため、電子レンジなども活用してください♪