

2026年7月1日(水)

- ★ココア揚げパン
- ★スクランブルエッグ
- ★ツナサラダ
- ★春雨スープ
- ★牛乳

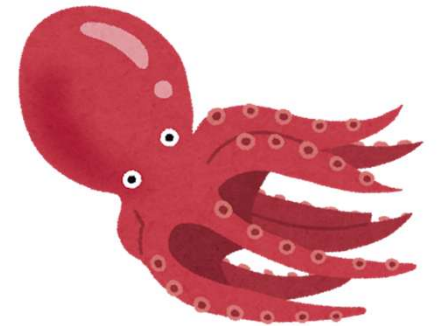
給食試食会

1年生の保護者を対象
に、試食会を実施しまし
た



2026年7月2日(木)

- ★発芽玄米ごはん
- ★厚揚げのみそチーズ焼き
- ★たこの酢の物
- ★沢煮椀
- ★牛乳



半夏生献立

半夏生にちなんで、たこを使った給食です



2026年7月3日(金)

★ごはん

★グルクンの野菜あんかけ

★変わりきんぴら

★豆腐と小松菜のみそ汁

★牛乳





2026年7月6日(月)

- ★ごはん
- ★だし巻きたまご
- ★納豆和え
- ★五目汁
- ★冷凍パイ
- ★牛乳



7月10日の「納豆の日」にちなんで、納豆を使いました

2025年7月7日(火)

- ★ちらし寿司
- ★いかの西京焼き
- ★セタ汁
- ★セタゼリー
- ★牛乳



セタ献立

いかを短冊に見立て、
星型の食材とそうめん
を使ってセタ汁をつくり
ました



2026年7月8日(水)

- ★発芽玄米ごはん
- ★ピーマンの肉詰め
- ★切り干し大根の炒め煮
- ★にらたまみそ汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳



2026年7月9日(木)



- ★食パン
- ★ココットたまご
- ★ミニトマト
- ★ポトフ
- ★フルーツクリーム
- ★牛乳

©東京ハイジ/南相木村

※写真がありません🙄

2026年7月10日(金)

- ★ごはん
- ★凍り豆腐カツ
- ★磯香和え
- ★すまし汁
- ★牛乳



北相木小人気献立
「凍り豆腐カツ」を南相
木小でつくりました!



2026年7月13日(月)

- ★ごはん
- ★メルルーサの甘酢炒め
- ★舟きゅうり
- ★中華風たまごスープ
- ★牛乳

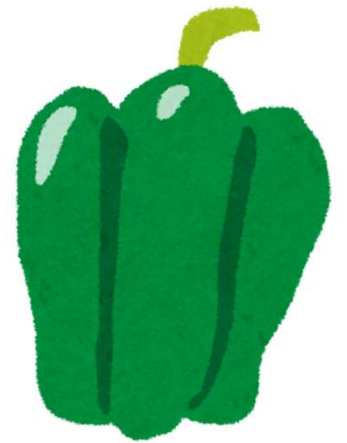
2026年7月14日(火)

- ★ごはん
- ★ゴーヤチャンプルー
- ★しらす和え
- ★麩とわかめのみそ汁
- ★牛乳



2025年7月15日(水)

- ★発芽玄米ごはん
- ★チンジャオロース
- ★のり塩大豆
- ★ワンタンスープ
- ★牛乳



2026年7月16日(木)

★コッペパン

★信州サーモンのガーリックマヨ焼き

★寒天サラダ

★ベーコンと白菜のスープ

★夏いちご

★牛乳



地域の食材や
郷土料理を味わう
ふるさと給食の日

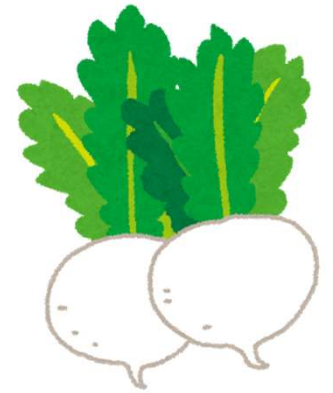


南相木村、みやむら農園さんで栽培された「サマープリンセス 🍓」

佐久穂町、八千穂漁業さんで育てられた「信州サーモン 🐟」

2026年7月17日(金)

- ★ごはん
- ★鶏肉のしそ塩麴焼き
- ★根菜の煮物
- ★夏野菜のみそ汁
- ★牛乳



ふれあい学級さんの育てたかぶをおみそ汁に
使いました!





畑で収穫し、給食室まで届けてくれました😊

2026年7月21日(火)

- ★ごはん
- ★スズキの照焼き
- ★酢みそ和え
- ★いもだんご汁
- ★牛乳



2026年7月22日(水)

- ★冷やし中華
- ★さくさくみの虫
- ★冷たいデザートのセレクト
- ★牛乳



4年生希望献立

2026年7月23日(木)

- ★ごはん
- ★豚肉と白菜の炒め煮
- ★梅おかか和え
- ★レタスとじゃがいものみそ汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳



2026年7月24日(金)

- ★夏野菜カレーライス
- ★コールスロー
- ★すいか
- ★牛乳

