

2026年 7月 学校給食予定献立表

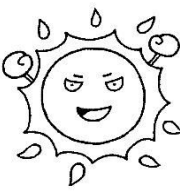
小学校

日	曜	献立名	ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん そうとうりょう (g)	
1	水	こくとうパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ ポークビーンズ やさいスープ ソーダフロートふうゼリー	牛乳 たまご ぶたにく だいず とりにく	ほうれんそう たまねぎ トマト にんじん ぶなしめじ キャベツ	パン あぶら じゃがいも さとう ゼリー	641	24.9	22.4	2.8	
2	木	ごはん 牛乳 ほきわふうフライ きんぴらごぼう あぶらあげのみそしる	牛乳 ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	611	23.3	18.5	1.9	
3	金	むぎごはん 牛乳 ポークカレー くわわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく レバー くわかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし とうもろこし こまつな	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	710	21.4	19.8	2.7	
6	月	まるパン 牛乳 メンチカツ こぶくろソース ブロッコリーのサラダ ウインナーとやさいのスープ	牛乳 ぶたにく ウインナー	もやし ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ドレッシング	611	23.5	24.6	3.2	
7	火	たなばたこんだて ごはん 牛乳 とりにくのんにくみそやき だいずのいそに たなばたじる たなばたクレープ	牛乳 とりにく みそ ひじき さつまあげ だいず うおめん	にんじん はくさい えのきたけ オクラ	こめ さとう あぶら こんにゃく クレープ	675	25.9	22.7	2.2	
8	水	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ なすとぶたにくのしょうがいため だいこんのみそしる	牛乳 ししゃも ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	たまねぎ なす えだまめ にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな	こめ ごま パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	631	25.7	23.5	2.0	
9	木	鎌産鎌消献立:きゅうり(佐津間地区 石井さん) ごはん 牛乳 わふうソースハンバーグ ごぼうときゅうりのサラダ かきたまじる グレープゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	えのきたけ ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ たけのこ ほうれんそう	こめ さとう でんぷん ごま ゼリー ドレッシング	662	24.0	19.1	2.4	
10	金	むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ ひらめんスープ りんご	牛乳 ぶたにく だいず みそ とうふ とりにく	ながねぎ なら にんじん もやし ほししいたけ チンゲンサイ りんご	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら クイティオ	659	25.2	16.7	2.3	
13	月	ごはん 牛乳 あじみそあげだまフライ きりぼしだいこんのいために はくさいとゆばのすましじる	牛乳 あじ みそ ぶたにく さつまあげ ゆば	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん はくさい えのきたけ ほうれんそう	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	602	22.1	17.8	1.9	
14	火	カレーうどん 牛乳 やさいよせあげ さつまいものサラダ チーズむしパン	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ながねぎ とうもろこし さやいんげん ブロッコリー	さとう うどん じゃがいも あぶら さつまいも むしパン ドレッシング	632	20.9	31.0	2.6	
15	水	むぎごはん 牛乳 はっぼうさい わかめのちゅうかスープ フルーツあんじん	牛乳 ぶたにく さつまあげ とりにく わかめ	にんじん はくさい たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし ぶなしめじ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん ごまあぶら フルーツあんじん	651	20.7	19.7	2.7	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。						きゅうしょくかいすう 給食回数 11回	へいきん えいようりょう 平均栄養量 644	23.4	21.4	2.4
						かい 11回	きじゅん えいようりょう 基準栄養量 650	26.8	18.1	2.0


●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

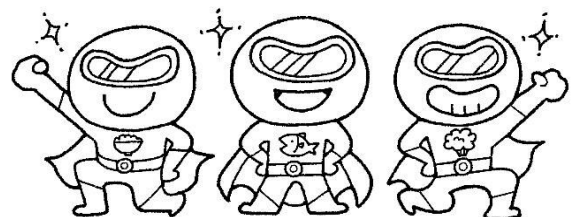


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



.....