



7月 予定こんだて表

2026年7月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのたはらき						栄養価		お知らせ	
				体を作るものになる		体の調子をとのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1日 (水)	むぎ ごはん		ガパオライス とうとろめだまやき とうふとザーサイのスープ れいとうみかん	とり たまご とうふ	ぎゅうにゅう きゅうり	ピーマン チンゲンサイ にんじん	しょうが、なす にんにく、ねぎ たまねぎ ほろよい、たけのこ、えのき、みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	657 17.8	26.8 3.1	夏が旬の夏野菜がたくさん採れる時期になりました。今日は、とうもろこし、トマト、なす、きゅうり、オクラ、かぼちゃなど、今が旬の夏野菜をたくさん給食に取り入れています。どんな種類の夏野菜があるか、調べてみましょう。	
2日 (木)	ごはん		ぶたにくのさいきょうやき さわにわん キャベツときゅうりのあさづけ (いちごミルメーク)	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みずな みつば	にんにく もやし、ごぼう たけのこ、えのき	こめ さとう こうじ	ごま	618 15.7	31.0 2.1		
3日 (金)	ごはん		いかのレモンソース カミカミドライカレー カルピスポンチ	いか ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん レモン、しょうが トマト、ピーマン にんにく れんこん、たまねぎ、えだまめ みかん、パイン、もも、キウイ	こめ、むぎ でんぶ さとう、ルウ カルピス	あぶら	717 16.3	22.5 1.6			
6日 (月)	むぎ ごはん		ポテトのチーズやき マーボー豆腐 ちゅうかきゅうり	ウインナー とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ パセリ、にら にんじん	しょうが ねぎ、しょうが にんにく たけのこ きゅうり、ほししいたけ	こめ、むぎ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	675 15.3	32.3 2.5		
7日 (火)	うどん		ひやしにくみそうどん(ぐ、ごまだれ) てんぷら(キス、かぼちゃ) すいかのパンチ	キス ぶたにく みそ なると	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんにく もやし きゅうり すいか、みかん、パイン	うどん こむぎ さとう ゼリー、ナタデココ、サイダー	817 13.7	22.9 2.7	7月7日は七夕です。今日は、星いっぱい七夕献立です。丸朝さんの大玉すいかを使います。			
8日 (水)	むぎ ごはん		ちゅうかどん(はつぼうさい) ショウロンポウ ポテトのジェノベーゼ	ぶたにく かまぼこ うすたまご えび、いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パジル	しょうが にんにく たけのこ はくさい、もやし	こめ、むぎ じゃがいも でんぶ こむぎ、さとう	あぶら	713 16.7	29.5 2.8	小学校6年生中止 ☆ショウロンポウ:2つ	
9日 (木)	むぎ ごはん		かんじゅくトマトのハヤシライス れいしやぶサラダ てづくりアップルパイ	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ、りんご マッシュルーム キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ ルウ こむぎ さとう	あぶら バター ごま	669 12.1	33.0 1.9	夏が旬の大玉トマトをたっぷり入れたハヤシライスです。	
10日 (金)	ごはん		スパイシーからあげ キムチいりみそしる スタミナなっとう レモンカスタードタルト	とり ぶたにく とうふ、みそ なっとう、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら、オクラ ほうれんそう	しょうが、キムチ ねぎ、しょうが えのき、もやし はくさい	こめ、こめ でんぶ さとう タルト	あぶら ごま あぶら	750 14.8	33.4 2.4	☆スパイシーからあげ:2つ 7月10日は「なっとうの日」です。	
13日 (月)	わかめ ごはん		あじのユーリンソース サンラータン ちゅうかクラゲのサラダ	あじ、くらげ わかめ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ、しょうが えのき、しめじ きゅうり	こめ、こめ でんぶ さとう はるさめ	あぶら	630 16.4	30.9 2.7	酸辣湯(サンラータン)は、すっぱくて少し辛い中華風野菜スープです。	
14日 (火)	ナン		なつやさいカレー カラフルオムレツ みかんしらたま	たまご ベーコン とり	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パプリカ トマト、いんげん、なす、ズッキーニ	しょうが とうもろこし にんにく、しょうが	ナン さとう ルウ、ゼリー しらたまもち	あぶら	695 15.4	33.7 3.6	☆ヤムニョムチキン:2つ	
15日 (水)	ごはん		ヤムニョムチキン わかめスープ チョレギサラダ ハチミツレモンゼリー	とり たまご	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ねぎ、えのき キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こめ、さとう でんぶ みずあめ ゼリー	あぶら ごま	739 14.3	29.1 2.1		
16日 (木)	うなぎ ちらし	ジョア	とりてん はんぺんのすましじる どうようもち	たまご うなぎ とり、はんぺん、とうふ かまぼこ、あずき	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん こまつな たけのこ れんこん	しょうが えのき はくさい	こめ こむぎ さとう しらたまもち	あぶら	667 16.9	19.4 3.1		7月26日は土用の丑の日です。1学期最後の給食は、うなぎを食べて夏ばて予防こんだてです。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3～4年生)の栄養価を表示しています。

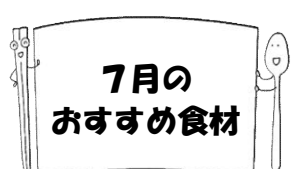
平均		基準	
695	28.7	650	20～30
15.4	2.5	13～20	2.0
		*エネルギー比%	



しっかり食べて夏ばて予防!



あつ 暑さに 負けない! 夏休みの 過ごし方	ちようしよく 朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	はやね せいかつ 早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	つめ 冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	えいよう 栄養バランスのよい食をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



夏野菜
なす、ピーマン、トマト、きゅうり、ズッキーニ、オクラ、ゴーヤなど夏が旬の野菜です。小学校では、2年生が生活科の学習で育てた夏野菜が収穫の時期を迎えます



すいか
6月ごろから芝山町ではすいかの収穫が始まります。7日の給食の「すいかのパンチ」は芝山町のすいかをひと口大に切って入れます。



うなぎ
土用の丑の日に欠かせない食べ物です。土用の丑の日に名前「う」の付く食べ物を食べると、夏ばてせずに元気に過ごせると言われています。