



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		体の調子をとるもの		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (水)	麦ごはん		ガパオライス とうとう目玉焼き 豆腐とザーサイのスープ 冷凍みかん	とりこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう こぶ	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	こめ むぎ さとう	あぶら	798 16.9	24.6 3.5	夏が旬の夏野菜がたくさん採れる時期になりました。今月は、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		豚肉の西京焼き 沢煮碗 キャベツときゅうりの浅漬け (いちごミルメーク)	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう こぶ	にんじん みずな みつば	にんにく もやし、ごぼう たまねぎ	こめ さとう こじ	ごま	766 15.0	28.4 2.5	
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 こぶ	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	しょうが にんにく たまねぎ	こめ、むぎ でんぶ さとう、ルウ カルピス	あぶら	891 15.8	20.3 1.9	
6日 (月)	麦ごはん		ポテトのチーズ焼き 麻婆豆腐 中華きゅうり	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 たまねぎ	こめ、むぎ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	836 14.6	29.8 3.0	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。
7日 (火)	うどん		冷やし肉みそうどん(具、ごまだれ) 天ぷら(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 こぶ	かぼちゃ にんにく きゅうり すいか、みかん、パイン	しょうが もやし きゅうり	うどん こむぎ さとう	ドレッシング あぶら	955 13.2	22.6 3.1	
8日 (水)	麦ごはん		中華丼(八宝菜) 小籠包 ポテトのジェノバゼ	ぶたにく かまぼこ うずらたまご えび、いか	ぎゅうにゅう こぶ	にんじん チンゲンサイ パセリ	しょうが にんにく たまねぎ	こめ、むぎ じゃがいも でんぶ さとう	あぶら	863 15.9	27.2 3.2	
9日 (木)	麦ごはん		完熟トマトのハヤシライス 冷しゃぶサラダ 手作りアップルパイ	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう こぶ	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	こめ、むぎ ルウ こむぎ さとう	あぶら バター ごま	817 11.7	30.1 2.2	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		スパイシーから揚げ キムチ入りみそ汁 スタミナなっとう レモンカスタードタルト	とりこ ぶたにく とうふ、みそ なっとう、かつおぶし	ぎゅうにゅう こぶ	にんじん にら、オクラ ほうれんそう	しょうが、キムチ えのき、もやし はくさい	こめ、こめ でんぶ さとう	あぶら ごま	906 14.5	30.8 2.8	☆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		あじの油淋ソース サンラータン 酸辣湯 中華クラゲのサラダ	あじ、くらげ ぶたにく わかめ たまご とうふ	ぎゅうにゅう こぶ	パセリ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	しょうが にんにく ねぎ、しょうが えのき、しめじ たまねぎ	こめ、こめ でんぶ はるめ	あぶら	788 15.8	28.1 3.2	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		夏野菜カレー カラフルオムレツ みかん白玉	たまご ベーコン とりこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ とうもろこし にんにく、しょうが トマト、いんげん、なす、ズッキーニ	ナン さとう ルウ、ゼリー しらたまも	あぶら	882 14.6	34.3 4.2	
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	とりこ たまご	ぎゅうにゅう こぶ	にんじん チンゲンサイ かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ、えのき	こめ、さとう でんぶ みずあめ	あぶら ごま	898 14.0	27.4 2.5	☆ヤムニョムチキン:2つ
16日 (木)	うなぎちらし	ジョア	とり天 はんぺんのすまし汁 土用もち	たまご うなぎ とりこ、はんぺん、とうふ かまぼこ、あずき	ぎゅうにゅう こぶ	にんじん きざみのり わかめ こまつな れんこん	えのき たまねぎ たまねぎ	こめ こむぎ さとう	あぶら	828 16.5	19.1 3.7	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。

平均		基準	
852	26.9	830	20~30
14.9	2.9	13~20	2.5
kcal		%	
%		%	

*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

ちょうしよく
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
早寝や早起きをしよう

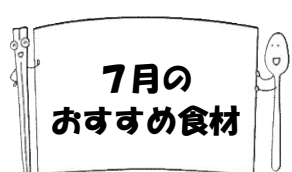
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

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事をとろう

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」は芝山町の大玉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。土用の丑の日には「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。