



7 月分 学校給食予定献立表



【小学校】

令和8年度

南部学校給食センター

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
1・水	ごはん		ごはん		595kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6g
	さけのしおこうじやき	さけ			14.4g
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ	2.2g
	きんぴら		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	
2・木	ごはん		ごはん		575kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4g
	ツナそぼろどんのぐ	ツナ のり	さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ	17.4g
	とうがんスープ	ぶたにく とうふ	かたくりこ	にんじん ねぎ とうがん	1.8g
3・金	ロールパン		パン		571kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1g
	サマーシチュー	ぶたにく レンズまめ	さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん トマト パセリ	23.9g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり	2.2g
6・月	ごはん		ごはん		600kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7g
	しせんだうふ	ぶたにく みそ だいず とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	17.3g
	ナムル		あぶら さとう ごま	もやし にんじん こまつな にんにく	1.8g
7・火	おたのしみ (たなばた)	たまご	あぶら さとう ごま こめ	にんじん ほししいたけ えだまめ	577kcal
		ぎゅうにゅう			20.4g
			コロッケ あぶら		24.0g
		とりにく かまぼこ		にんじん とうがん	2.6g
				たなばたゼリー	
8・水	ごはん		ごはん		596kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1g
	さばのみそに	さばのみそに			16.6g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こまつな	2.3g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	にんじん きゅうり もやし	
9・木	ごはん		ごはん		587kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5g
	タコライスのぐ	ぶたにく だいず	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	15.6g
	もずくスープ	とうふ なんと もずく		ほししいたけ ねぎ	1.8g
10・金	くろコッペパン		パン		588kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2g
	スパイシーチキン	とりにく		にんにく しょうが	24.5g
	しろいんげんまめのミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	あぶら さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	2.5g
	あおなとコーンのソテー	ウインナーソーセージ	あぶら	とうもろこし こまつな	
13・月	とうにゅうむしパン		とうにゅうむしパン		627kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		25.3g
	ジャージャーめん	ぶたにく みそ だいず	あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ	2.7g
	あげしゅうまい(3こ)	ポークしゅうまい	あぶら		
14・火	ごはん		ごはん		644kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1g
	ねぎしおぶたどんのぐ	ぶたにく	あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ ねぎ	18.9g
	なつのっぺ	とりにく	じゃがいも かたくりこ	にんじん ほししいたけ とうがん ねぎ こまつな	1.6g
	れいとうみかん			みかん	

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
15・水	ごはん		ごはん		643kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7g
	あげさばのとうぼんじゃん	さば	かたくりこ あぶら さとう	にんにく ねぎ しょうが	25.2g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	1.8g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ きゅうり	
16・木	ごはん		ごはん		592kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			20.0g
	なつやさいカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ	8.8g
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし キャベツ こまつな	1.7g

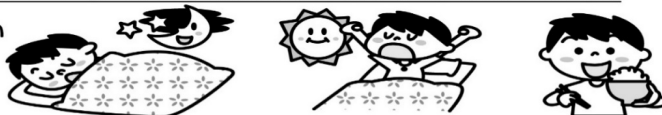
- ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されているものの以外の調味料等も使用しています。
- ※ 栄養価の算出は食品成分表(八訂)を使用しています。



長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。
そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけて
ほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよ
い食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
2学期に、元氣な皆さんに会えることを楽しみにしています。

● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夜の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい
睡眠と食事が重要です。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食
(主に炭水化物を多く含む食品)

ごはん、パン、めん

主菜
(主にたんぱく質を多く含む食品)

肉、魚、卵、大豆料理

副菜
(主にビタミン・ミネラル・
食物繊維を多く含む食品)

野菜、いも、きのこ、海藻料理

+

毎日とりましょう

牛乳・乳製品、
果物

★コンビニやファスト
フードを利用すると
きも、バランスを考
えて選びましょう。

食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの
酸味(クエン酸)を活用！



● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)を
こまめに飲みましょう。

★汗をたくさんかいたときには
塩分も一緒にとるようにします。



● お菓子や冷たいもののとり過ぎ に気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、
とり過ぎないように！

★アイスやジュースのとり過ぎは、
夏バテの原因になります。



☆給食に関する届出について☆

- 給食を停止する場合…病気やケガ等で連続して6日以上学校を休む場合は『学校給食申込変更届出書』(学校、市HPで入手可)に停止期間等をご記入の上、提出してください。
- 給食を再開する場合/喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、『学校給食申込変更届出書』を提出してください。
- ※ 食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。

☆学校給食用食材について☆



産地(予定)



放射性物質
の測定結果