

令和8年度 7月学校給食予定献立表（小学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ン	ざ い り ょ う					エネルギー kcal	
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
1	水	麦ごはん						米 麦	607 28.3	
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく グリーンピース	じゃがいも でん粉 さとう		
		魚の香味焼き	小麦、ごま、大豆、 魚	あじ			しょうが	さとう でん粉		ごま油
		ごま酢あえ	小麦、ごま、大豆			にんじん	もやし きゅうり	さとう		ごま
2	木	とうもろこしごはん	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			とうもろこし	米 麦	646 22.6	
		牛乳	乳		牛乳					
		魚そうめん汁	小麦、大豆、魚	魚そうめん 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ			
		星形コロック	小麦、大豆、豚肉					星形コロック		油
		キャベツのレモンあえ	小麦、大豆			にんじん	キャベツ レモン	さとう		
セタゼリー（パイン味）						セタゼリー（パイン味）				
3	金	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	627 29.5	
		牛乳	乳		牛乳					
		トマトと卵のスープ	小麦、卵、大豆、 鶏肉、豚肉	ベーコン 卵		トマト パセリ	たまねぎ	でん粉		
		鶏の照り焼きパティ	小麦、大豆、鶏肉、 りんご	チキン照焼パティ						
アスパラのソテー	小麦、大豆、豚肉	ウインナー		アスパラガス	キャベツ		油			
6	月	ごはん						米	623 23.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		団子汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 油揚げ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	ひとくちいももち		
		揚げ魚の レモンソースかけ	小麦、大豆、魚	たら			レモン	さとう でん粉		油
切り干し大根の炒め物	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん いんげん	干しだいこん	さとう	油			
7	火	麦ごはん						米 麦	596 27.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		わかめスープ	小麦、ごま、大豆、 鶏肉	鶏肉 豆腐	わかめ		たまねぎ しょうが えのきたけ 深ねぎ			ごま油
		焼肉	小麦、ごま、大豆、 豚肉、りんご	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが りんご	さとう		ごま油 ごま
オレンジ	オレンジ				オレンジ					
8	水	麦ごはん						米 麦	614 24.6	
		牛乳	乳		牛乳					
		うま煮	小麦、大豆、鶏肉、 魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう		油
		きびなごフライ	小麦、大豆、魚		きびなご フライ					油
きゅうりのごま酢あえ	小麦、ごま、大豆				きゅうり	さとう	ごま			
9	木	ゆかりご飯				赤しそ		米	656 23.6	
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃのみそ汁	大豆	厚揚げ みそ		かぼちゃ こねぎ	たまねぎ			
		彩り野菜の卵焼き	小麦、卵、大豆、 豚肉、ゼラチン	彩り野菜の卵焼き						
ゴーヤチャンプル	小麦、大豆、豚肉	豚肉 かつおぶし		にんじん	キャベツ たまねぎ にがうり	さとう	油			
10	金	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン	656 28.5	
		牛乳	乳		牛乳					
		なす入りスパゲッティ ミートソース	小麦、牛肉、大豆、 豚肉、りんご	豚肉 牛肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ		油
		枝豆サラダ	小麦、大豆				えだまめ キャベツ きゅうり	さとう		オリーブ油
チーズ	乳		チーズ							

令和8年度 7月学校給食予定献立表（小学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ン	ざ い り ょう					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る		たん ぱ く 質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う		
13	月	ごはん						米	604 26.2	
		牛乳	乳	牛乳						
		マカロニスープ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ		油
		タンドリーチキン	小麦、乳、大豆、 鶏肉	鶏肉	ヨーグルト		たまねぎ			
		アーモンドあえ	小麦、大豆、 ナッツ、アーモンド			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	
14	火	麦ごはん						米 麦	616 24.0	
		牛乳	乳	牛乳						
		タイピーエン	小麦、いか、ごま、 大豆、鶏肉、豚肉、 魚	豚肉 いか はんぺん		にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ	春雨		ごま油
		揚げぎょうざ	小麦、大豆、豚肉	ギョーザ						油
		ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう	油 ごま ごま油	
15	水	麦ごはん						米 麦	640 20.8	
		夏野菜カレー ルウ	小麦、大豆、鶏肉、 りんご	鶏肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす			油
		牛乳	乳	牛乳						
		ビーンズサラダ	小麦、大豆、りんご	赤いんげん豆 白いんげん豆		にんじん	キャベツ きゅうり りんご	さとう		油
		冷凍みかん	果物			みかん				
16	木	ごはん						米	616 27.3	
		牛乳	乳	牛乳						
		そうめん汁	小麦、大豆、鶏肉、 魚	鶏肉 はんぺん 油揚げ			たまねぎ 深ねぎ	そうめん		
		さばのから揚げ	小麦、さば、大豆、 魚	さば			しょうが	でん粉		油
		きゅうりとわかめの酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	さとう	ごま	
17	金	1 学 期 終 業 式								

夏を元気に過ごすには

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



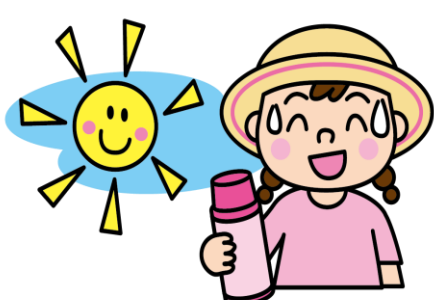
★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など

