

令和8年度

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	水	ごはん 大豆入りたまご焼き キャベツの一味醤油和え 豆腐のみそ汁 パインアップル	○	牛乳 鶏肉 大豆 たまご ツナ 豆腐 おかか 油揚げ みそ	精白米 麦 さとう 油 ごま油	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 大根 えのき ねぎ パインアップル	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g	3日のゆでとうもろこしは、1年生が授業で皮むきをしたとうもろこしを使用して作ります。とうもろこしはうが旬でおいしい野菜です。1年生の皆さんが一生懸命むいたとうもろこしをぜひ食べてもらえたら嬉しいです。
2	木	ビスキュイトースト 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ パナナ	○	たまご 牛乳 鶏肉	無塩食パン バター さとう ごま 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 キャベツ トマト パセリ きゅうり コーン パナナ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 1.6 g	
3	金	ごはん イカのかりんと揚げ ハリハリ和え すりごまのみそ汁 ゆでとうもろこし	○	牛乳 イカ 厚揚げ みそ わかめ	精白米 麦 でん粉 さとう 油 ごま	しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 人参 きゅうり 玉葱 ねぎ とうもろこし	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.3 g	
6	月	ごはん 莖わかめの佃煮 鶏肉の甘酢だれ 小松菜の醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑	○	莖わかめ 牛乳 鶏肉 おかか 豚肉 みそ	精白米 麦 さとう ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 玉葱 大根 かぼちゃ えのき 河内晩柑	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g	7日の七夕献立では、夜空の星をイメージした星形の人参やオクラ、天の川をイメージしたそうめんを料理に使用します。見た自も楽しめるように作りますので楽しみにしてください。
7	火	七タちらし寿司 じゃがいもの青のり揚げ 七タ汁	○	鮭 油揚げ 牛乳 大豆 青のり 鶏肉	精白米 さとう ごま でん粉 油 そうめん じゃがいも	椎茸 たけのこ れんこん 人参 玉葱 さやえんどう オクラ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g	
8	水	チーズミートトースト いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りサラダ	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 生クリーム ハム	無塩食パン 小麦粉 油 じゃがいも 米粉 ごま さとう	玉葱 人参 コーン パセリ きゅうり キャベツ かぼちゃ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.1 g	
9	木	豆腐とエビの中華丼 リャンバンサンサー 中華五目スープ オレンジ	○	豚肉 豆腐 エビ イカ 牛乳 鶏肉 わかめ	精白米 麦 さとう 油 でん粉 ごま油 春雨 ごま	にんにく しょうが 玉葱 えのき 小松菜 キャベツ 人参 椎茸 きゅうり たけのこ オレンジ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.6 g	9日の「リャンバンサンサー」は、中国料理の和え物で、漢字では「涼拌三絲」と書きます。漢字は調理方法などを表しており、「涼」は「冷たい」、「拌」は「和え物」、「三」は「三種類」、「絲」は「千切り」を意味しています。
10	金	枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け キャベツのお浸し とうがん汁 メロン	○	鶏肉 昆布 牛乳 ししゃも おかか 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	精白米 麦 さとう 油 でん粉 ごま油 じゃがいも	枝豆 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 人参 えのき 小松菜 とうがん メロン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	
13	月	豚肉とツナのクリームスパゲティ キャロットドレッシングサラダ レズンケーキ	○	豚肉 イカ ツナ 牛乳 豆乳	スパゲティ 油 小麦粉 さとう	にんにく 玉葱 人参 しめじ 小松菜 キャベツ 干しぶどう	エネルギー 672 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.7 g	
14	火	とうもろこしごはん 鮭のバター醤油かけ 小松菜とキャベツのごま酢和え じゃがもち汁	○	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ みそ	精白米 麦 でん粉 ごま 油 バター ごま油 さとう じゃがいも	とうもろこし 人参 小松菜 キャベツ もやし 玉葱 ねぎ えのき	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g	
15	水	ピピンバ カムジャック パインファチェ または オレンジファチェ	○	豚肉 たまご 牛乳 みそ 寒天	精白米 麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 小松菜 人参 もやし 玉葱 大豆もやし えのき ねぎ パイン みかん パイナップル オレンジジュース	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g	15日はセレクト給食です。ファチェはフルーツポンチに似た韓国のデザートです。パイン味とオレンジ味からどちらかを選びましょう。
16	木	ごはん レバーと大豆の甘辛揚げ 三色野菜の和え物 玉葱のみそ汁	○	牛乳 豚レバー 大豆 ツナ みそ	精白米 麦 でん粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 小松菜 人参 もやし 大根 玉葱	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g	





給食実施回数：12回 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

<p>7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)</p> <p>半夏生</p>  <p>タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)</p>	<p>7/7</p> <p>七夕</p>  <p>そうめん</p>	<p>7/13～16 (または8/13～16)</p> <p>お盆</p>  <p>精進料理</p>	<p>7月下旬ごろ (2026年は7/26)</p> <p>土用の丑の日</p>  <p>ウナギ 「う」のつく食べ物</p>
--	---	---	---