



7月よていこんだてひょう



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g	脂質g
				あか	みどり	き	小	中
1水	しろごはん	牛乳	かきたまじる ぶたにくのしょうがやき しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, ぶたにく,しそひじき	たまねぎ,にんじん,ねぎ, しょうが,キャベツ,こまつな	こめ,でんぷん,さとう	588 28.8 16.8	702 34.3 19.2
2木	コッペパン (げんりょう)	牛乳	ポークビーンズ さかなのレモンあえ コーンサラダ	ぎゅうにゅう,だいす, ぶたにく,ベーコン,ホキ	たまねぎ,にんじん,にんにく, レモン,コーン,きゅうり, キャベツ	コッペパン,じゃがいも, あぶら,くろざとう, でんぷん,さとう	624 33.6 24.1	778 41.3 28.9
3金	むぎごはん	牛乳	なつやさいかレー くきわかめのサラダ すいか	ぎゅうにゅう,ぶたにく, くきわかめ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん, なす,トマト,ピーマン,いんげん, にんにく,キャベツ,きゅうり, コーン,すいか	こめ,はだかむぎ, じゃがいも,あぶら, くろざとう,ごま,さとう, ごまあぶら	637 20.1 19.9	758 23.4 23.1
6月	七夕給食 こめこパン (げんりょう)	牛乳	ひやしそうめん ほしのコロッケ こんにやくソテー	ぎゅうにゅう,かまぼこ, だいす,ぶたにく	きゅうり,しいたけ,にんじん, しょうが,コーン,たまねぎ	こめこパン,ひやむぎ, さとう,ほしのコロッケ, あぶら,つきこんにやく, ごまあぶら	626 27.4 20.2	771 33.7 23.7
7火	しろごはん	牛乳	あつあげの ちゅうかいため パンサンスー ナッツいりこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あつあげ,うすらたまご, こにほし,あおりのり	しょうが,たけのこ,にんじん, きくらげ,キャベツ,ピーマン, たまねぎ,きゅうり, もやし,レモン	こめ,あぶら,さとう, でんぷん,はるさめ, ごまあぶら,アーモンド	639 27.1 20.0	775 31.9 23.4
8水	かみカミ給食 しろごはん	牛乳	なすのみそしる チキンチキンごぼう きゅうりづけ	ぎゅうにゅう,とうふ,あげ, むぎみそ,とりにく, しおこんぶ	にんじん,たまねぎ,なす, ねぶかねぎ,しょうが, ごぼう,きゅうり	こめ,じゃがいも,でんぷん, あぶら,さとう	661 25.3 22.8	793 30.0 26.5
9木	こくとうパン (げんりょう)	牛乳	にくだんごやさいのスープ かぼちゃとじゃがいもの オープンやき フルーツジュレ	ぎゅうにゅう,ベーコン, つくね,ウインナー	たまねぎ,キャベツ,にんじん, セロリ,かぼちゃ,パイン,もも, マスカットジュレ	コッペパン,くろざとう, はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,こんにやくゼリー	585 24.0 18.7	728 29.2 22.1
10金	むぎごはん	牛乳	ぎょそうめんじる とりごぼとん すもの	ぎゅうにゅう,ぎょそうめん, とりミンチ,だいす, あぶらあげ,あかみそ,わかめ	だいこん,にんじん,えのきたけ, たまねぎ,ねぎ,しょうが,ごぼう, きゅうり,キャベツ	こめ,はだかむぎ, さとう,あぶら	592 27.3 15.7	703 32.5 18.0
13月	コッペパン (げんりょう)	牛乳	パンプキンスープ ハムとコーンのかきあげ うめサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,ロースハム, たまご,ちくわ	かぼちゃ,たまねぎ,かぼちゃ, パセリ,コーン,レタス,きゅうり, にんじん,うめほし,ゆかり,レモン	コッペパン,じゃがいも, あぶら,こむぎこ,さとう	591 25.2 22.9	737 31.1 27.3
14火	しろごはん	牛乳	けんちんじる ししゃものなんばんづけ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, あつあげ,ししゃも	にんじん,だいこん,ごぼう, ねぎ,こまつな,キャベツ	こめ,こんにやく, ごまあぶら,でんぷん, あぶら,さとう,アーモンド	582 21.8 18.6	705 26.7 22.2
セレクトきゅうしょく								
15水A	味めぐり 「徳島県」 わかめごはん	牛乳	さつまいものみそしる わかどりのからあげ すだちふうみづけ なしゼリー	ぎゅうにゅう,わかめ, あぶらあげ,むぎみそ, とりにく	はくさい,にんじん,ごぼう, しめじ,ねぎ,しょうが,キャベツ, きゅうり,すだち	こめ,さつまいも,でんぷん, あぶら,さとう,なしゼリー	673 23.7 21.2	797 28.1 24.2
15水B	味めぐり 「大分県」 わかめごはん	牛乳	だんごじる とりてん ゆずふうみづけ プリン	ぎゅうにゅう,わかめ, あぶらあげ,むぎみそ, とりにく,たまご	はくさい,にんじん,ごぼう, しめじ,ねぎ,しょうが,にんにく, キャベツ,きゅうり,ゆず	こめ,すいとん,こむぎこ, でんぷん,あぶら,さとう, プリン	696 25.6 22.7	801 30.0 24.5
16木	むぎごはん	牛乳	ちゅうかスープ ピピンバ キムチあえ	ぎゅうにゅう,ベーコン, とうふ,わかめ,ぎゅうにく, ぶたにく,むぎみそ	たけのこ,にんじん,しいたけ, たまねぎ,チンゲンサイ,ねぎ, ねぶかねぎ,しょうが,にんにく, こまつな,もやし,はくさい	こめ,はだかむぎ,あぶら, ごまあぶら,ごま,さとう	576 26.3 17.3	701 31.2 20.0

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

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

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

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、
食材の中心部まで
しっかり加熱
するなど、
衛生的に調理する。

調理後は
室温に放置せず、
なるべく早めに
食べる。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

料理は小分けにして冷まし、
冷蔵庫で保管する。

料理を
持ち歩く場合は、
保冷剤や
保冷バッグを使い、
涼しい所で保管する。