

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	含まれるアレルギー	ざ い り よ 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	油	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			
		星形コロッケ	小麦、大豆、豚肉					星形コロッケ	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					



★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。

令和8年度 7月学校給食予定献立表（小学校）

※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	含まれるアレルギー	ざ い り よ 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	
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、 貝	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								

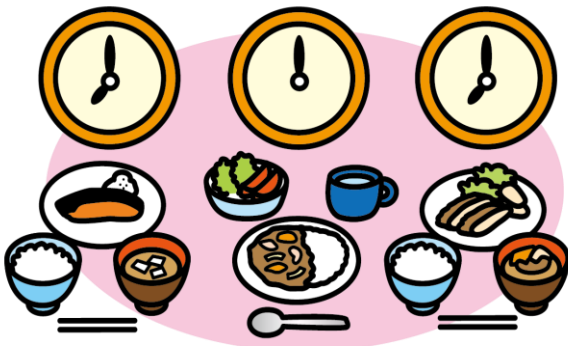
夏を元気に過ごすには



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

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



★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

こまめな水分補給を心がける



★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。



★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

