

令和8年7月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品									小学校栄養価			
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品					
		【 赤 色 】			【 緑 色 】				【 黄 色 】					
		たんぱく質		無機質	カロテン	ビタミ ン			炭水化物			脂 質		
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群					
1 (水)	牛乳 白飯	さば	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	ねぎ			こめ	じゃがいも	あぶら	678	
	さばの色付け 茎わかめの炒め物	うすあげ	みそ	くきわかめ	こまつな					でんぶん	さとう	ごまあぶら	25.7	
	みそ汁												417	
2 (木)	牛乳 白飯	とりにく	あつあげ	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし			こめ	さとう	ごまクリームドレッシング	605
	パンパンジーサラダ	ぶたにく	あかみそ			しょうが	にんにく	たけのこ			でんぶん		あぶら	28.8
	家常豆腐					たまねぎ	ほししいたけ	ねぎ			ごま	ごまあぶら		403
3 (金)	牛乳 スタミナ丼	ぶたにく	とうふ	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	たまねぎ			こめ	むぎ	あぶら	634
	わかめスープ	ベーコン		わかめ	にら	キャベツ	もやし	えのきたけ			さとう	でんぶん	ごまあぶら	25.9
	すいか					ねぎ	すいか							289
6 (月)	牛乳 タコライス	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	ピーマン	にんにく	しょうが	たまねぎ			こめ	むぎ	あぶら	663
	青菜とコーンのスープ	つぶじょうだいず	ベーコン		にんじん	とうもろこし	キャベツ				さとう	じゃがいも		26.1
					トマト	こまつな								303
7 (火)	牛乳 ちらし寿司	ぶたにく	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ	かんぴょう	えだまめ			こめ	さとう	あぶら	669
	星のコロッケ	とりにく				たまねぎ	ねぎ				コロッケ	うどん		25.4
	天の川汁 セタゼリー										ほしがたふ	たなばたゼリー		339
8 (水)	牛乳 白飯	ぶたにく	ベーコン	牛乳	こまつな	たまねぎ	もやし			こめ	さとう	あぶら	640	
	ししゃもの米粉揚げ もやしのごま炒め			ししゃもこめこあげ	にんじん					じゃがいも		ごまあぶら	26.9	
	豚肉じゃが			いんげん								ごま	383	
9 (木)	牛乳 ミルクロール	オムレツ	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	たまねぎ			ミルクロール	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	603
	オムレツ ツナチーズサラダ	ぶたにく	だいず	チーズ	トマト	にんにく						あぶら	28.4	
	ポークビーンズ											ハヤシルウ	508	
10 (金)	牛乳 白飯	にくだんご	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	レタス			こめ	さとう	バター	609	
	肉団子の甘酢あん 粉ふきいも	とりにく			トマト					でんぶん	じゃがいも		25.4	
	トマトとレタスと卵のスープ												355	
13 (月)	牛乳 味平かぼちゃの夏野菜カレー	ぶたにく		牛乳	かぼちゃ	しょうが	にんにく	なす			こめ	むぎ	あぶら	748
	コールスローサラダ			フローズンヨーグルト	トマト	たまねぎ	きゅうり	とうもろこし					カレールウ	22.6
	フローズンヨーグルト					キャベツ							ノンエッグマヨネーズ	464
14 (火)	牛乳 白飯	ぶたにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	にんにく	しょうが	キャベツ			こめ	さとう	あぶら	635
	回鍋肉 トマト	にくいりわんたん			トマト	もやし	しめじ	ねぎ			でんぶん		ごまあぶら	26.7
	肉入りワンタンスープ				こまつな	にんじん							400	
15 (水)	牛乳 わかめごはん	あじ	ぶたにく	牛乳	ピーマン	たまねぎ	とうがん	キャベツ			こめ	むぎ	あぶら	653
	あじの塩こうじマリネ	うすあげ	みそ	わかめ	トマト	ねぎ					こめこ	でんぶん	オリーブオイル	28.3
	夏野菜のごま汁				かぼちゃ	にんじん					さとう		ごま	445
16 (木)	牛乳 白飯	はるまき	ぎゅうにく	牛乳	ピーマン	しょうが	にんにく	たけのこ			こめ	さとう	あぶら	648
	春巻き チャプチェ	ぶたにく	とうふ		にんじん	たまねぎ	キャベツ				はるさめ		ごまあぶら	22.0
	中華スープ				ちんげんさい								ごま	297

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小 2.1g

----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

冷たいものの食べすぎに 気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の
働きを弱らせて食欲が落ちてしまい
ます。食事の量が減るとエネルギー
や栄養素の摂取量も減り、夏ばてを
起こしやすくなります。