

令和8年7月

# 給食献立予定表

川副学校給食センター

日/曜	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	
		緑の食べ物 <small>主に体をたくわえるものになる</small>	黄の食べ物 <small>主にエネルギーのもとになる</small>	赤の食べ物 <small>主に体の質を養えるものになる</small>		調味料など	ひとことメッセージ <small>詳しい内容は、電子黒板を見ましょう。</small>			
1水	カレーミートスパゲティ	ぶたにく だいず	スパゲティ あぶら	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく パセリ トマト りんご	カレールー(小麦、大豆) ソース ワイン カレーコ ナツメグ しょうゆ	619	25.1	21.1	313	給食の量について
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							
	あまなつのサラダ		あぶら さとう	なつみかん キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	すしお ごしょう					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
2木	ごはん		こめ			564	25.4	17.2	367	夏の食生活のポイント
	やきにく	ぎゅうにく あかみそ	さとう あぶら	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さけ しょうゆ みりん					
	ナムル	かにふうみかまほこ	ごま ごまあぶら さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ す みりん					
	わかめスープ	とうふ わかめ		たまねぎ えのき にんじん ねぎ	がらスープ しお さけ しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
3金	ごはん		こめ			601	20.8	20.8	411	沖縄県の料理に親しもう
	えだまめとうふのメンチカツ	えだまめとうふのミンチカツ(小麦、大豆、鶏肉)	あぶら							
	にんじんしりしり	いりたまご(卵、小麦、大豆) ツナ	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうゆ みりん さけ					
	もずくじる	もずく とうふ	でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
6月	ごはん		こめ			594	24.7	17.2	283	夏の衛生管理について
	はっぼうさい	ぶたにく かまほこ ちくわ	ごまあぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	オイスターソース(かき、大豆) がらスープ しょうゆ みりん					
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦、大豆、ごま、豚肉)								
	ちゅうかあえ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
7火	まぜずし	あぶらあげ のり	こめ さとう	たけのこ かんぴょう にんじん ほししいたけ えだまめ	だしじる す みりん しお しょうゆ	657	21.2	20.5	433	七夕について
	ほしのコロッقه		ほしのコロッقه(小麦、鶏肉、豚肉) あぶら							
	たなばたじる	うおそうめん		にんじん オクラ ほししいたけ	だしこんぶ かつおぶし しお さけ しょうゆ					
	あまのがわゼリー		あまのがわゼリー(りんご)							
	牛乳	ぎゅうにゅう								
8水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			635	30.6	27.4	330	水分補給について
	とりのこうそうやき	とりにく		にんにく	しお ごしょう バジル オレガノ ワイン					
	マカロニサラダ	ツチ	マカロニ ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん						
	ベーコンとやさいのスープ	ベーコン だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ごまつな	がらスープ しお ごしょう ワイン					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
9木	ごはん		こめ			584	22.5	17.1	456	豆の栄養について
	あじフライ	あじフライ(小麦)	あぶら							
	ごもくまめ	だいず こんぶ	さとう あぶら	ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ	しょうゆ みりん					
	あつあげとじゃがいものみそじる	あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ えのき	かつおぶし にほし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
10金	みえつかいぐんカレー	ぶたにく とりにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんご トマト	チャツネ(りんご) カレールウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆) しょうゆ ソース	640	23.8	19.6	369	三重津海軍跡 世界遺産登録11周年!
	かいそうサラダ	かいそうミックス かにふうみかまほこ	ドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉)	きゅうり えだまめ						
	レモンゼリー		レモンゼリー							
	牛乳	ぎゅうにゅう								

# 令和8年7月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日/曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
		緑 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	赤 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	黄 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの					
13月	ごはん		こめ			550	25.2	14.5	285
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう あぶら でんぶん	たまねぎ しょうが	さけ みりん しょうゆ	ひとことメッセージ 詳しい内容は、電子黒板を見ましょう。  とうがん 冬瓜について			
	やさしいため		あぶら	キャベツ こまつな にんじん もやし きくらげ	しょうゆ しお こしょう さけ				
	とうがんとはるさめのスープ	とりにく	はるさめ あぶら	とうがん にんじん チンゲンサイ	がらスープ しお しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
14火	ごはん		こめ			624	27.5	24.5	284
	さばのごまやき	さば	ごま		しお さけ	かぼすについて			
	かぼすあえ		さとう	キャベツ にんじん こまつな きりほしだいこん	しょうゆ かぼすかじゅう				
	とりごぼうじる	とりにく	じゃがいも	ごぼう えのき ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
15水	ガーリックトースト		しょくパン(小麦、乳) バター(乳) オリーブ油 あぶら	にんにく ハセリ		566	17.7	26.4	290
	アーモンドサラダ		アーモンド さとう オリーブ油	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん	りんごすず しょうゆ しお こしょう	にんにくについて			
	じゃがいもとウインナーのトマトスープ	ウインナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ いんげん トマト	がらスープ ケチャップ しお こしょう ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ						
16木	とりのからあげ	とりにく	でんぶん あぶら	しょうが	さけ しお	夏休みの食生活で気をつけること なつやす しょくばいけつ ぎ			
	こんぶとごぼうのもの	こんぶ さつまあげ	さとう あぶら	ごぼう こんにやく にんじん	しょうゆ みりん だしじる				
	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん しめじ こまつな	にほし かつおぶし				
	とうにゅうパンナコッタ		とうにゅうパンナコッタ(大豆、リンゴ)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	小学3年生平均	611	24.6	20.7	356				
小学3年生基準	590	23.6	16.4	350					
単位						kcal	g	g	mg

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

## ★保護者の方へ★

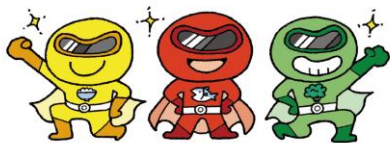
◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ ( ) 内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルギーはこちらに記載します。

・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆) ・こやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉) ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦) ・スパゲティ(小麦) ・マカロニ(小麦) ・カレールウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ・デミグラスソース(小麦、鶏肉)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

## しっかりと食べて



## 夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べるのが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

