



7月予定献立表



《今月のめあて》

7月 すききらいをしないでたべよう

令和8年度 7月			給食回数	12 回	北町調理場		
日	曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ン ト
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	水	ガパオふごはん (ごはん・ガパオのぐ) モロヘイヤとたまごのスー プ えだまめ	○	ぶたにく たまご とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン バジル にんにく しょうが モロヘイヤ こまつな ながねぎ えだまめ	☆1日枝豆 2日とうもろこし 市内産の枝豆やとうもろこしを 使う予定です。この時期にしか 味わえない、新鮮で美味しい 夏野菜です。 お楽しみに！
2	木	ココアマーブルしよくパン ABCスープ さわらのサルサソース とうもろこし	○	レバーソーセージ とりがら ぶたがら さわら ぎゅうにゅう	パン パスタ あぶら こむぎこ でんぷん さとう	キャベツ にんじん ホールコーン こまつな マッシュルーム にんにく たまねぎ きゅうり トマト とうもろこし	
3	金	カレーチキンピラフ おしむぎのスー プ オムレツソースかけ メロン	○	とりにく ベーコン ぶたがら とりがら たまご レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら おしむぎ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく こまつな セロリ マッシュルーム メロン	
6	月	きびごはん もずくのみそしる ししゃものさざれやき かぼちゃそぼろに	○	もずくなまあげ みそ こん ぶ かつおぶし ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら マヨネーズ パンこ さとう	ながねぎ こまつな かぼちゃ しょうが	
7	火	まぜまぜちらしずし たなばたじる ほしえびいりまつかぜやき	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ きざみのり とりにく とうふ アキアミえび ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら そうめん でんぷん パンこ ごまあぶら ごま	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう ながねぎ オクラ こまつな たまねぎ	☆7日 セタ献立 そうめんとおくらで天の川と星を 表現したセタ汁です。
8	水	しよくパン てづくりマトジャム コーンチャウダー じゃがいものキーマカレーいため	○	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたがら とりがら だいず ぶたにく	パン さとう こむぎこ パター あぶら じゃがいも	トマト レモン たまねぎ マッシュルーム セロリ にんじん キャベツ ホールコーン クリームコーン にんにく	
9	木	ぶっかけおきなわそば (ちゅうかさそば・かけじる) チャーシュー ゴーヤチャンプルー	○	ぶたがら かつおぶし かまぼこ ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば さとう あぶら ごまあぶら	こねぎ にがうり にんじん たまねぎ	
10	金	ウイナーピラフ とりのからあげ ポテトソー きゅうりのかわりづけ	○	ウイナー とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく さやいんげん きゅうり	☆8日 てづくりマトジャム 市内産の完熟トマトを使って 作ります。皮を湯むきして 煮詰めてジャムを作ります。
13	月	マーボなすどん チャブチェ すいか	○	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが こまつな すいか	
14	火	あわごはん のりのつくだに みそしる いかのさらさあげ きりぼしだいこんのいために	○	のり とうふ みそ かつおぶし こんぶ いか さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	えのきたけ ながねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな	☆13日 マーボなすどん 旬のなすをたっぷり使い、 にんにくとしょうがをきかせて 作ります。暑い時期にぴったりの メニューです。
15	水	スパゲッティミートソース やさいとレバーソーセージのソテー ココアむしぱん	○	ぶたにく だいず レバーソーセージ ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ココア チョコ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ ホールコーン こまつな	
16	木	チキンカレーライス ポイルやさい たまねぎドレッシング フローズンヨーグルト	○	とりにく だいず かいそうミックス フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが セロリ りんご トマトジュース キャベツ こまつな もやし ホールコーン	

牛乳らん ○●牛乳

月平均栄養価 エネルギー 658kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

夏休みを元気に過ごすポイント

- ・ 朝ごはんを食べる
- ・ 朝は、学校のある日と同じ時間に起きる
- ・ 冷たいもののとりすぎに気をつける
- ・ 栄養バランスのよい食事をする

休みの日も

牛乳を
飲もう！



大人の方の骨の健康のためにも
おすすめです。
小学生のお子さんの適量は、
1日に200～300ml。
(農林水産省「食事バランスガイド」より)

見直そう！ 間食の とり方



食べる内容を 考えよう



食べる量を 考えよう



時間を決めて 食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

水分補給に 適した飲み物

スポーツドリンクはミネラル補給に役立ちますが、糖質も多いため、
極端に汗をかいていなければ、
水や麦茶を飲むようにしましょう。

