

令和8年 7月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 夏の食事について考えよう

にち	よう	こんだて		おもにエネルギーのもとになる しよくひん		おもにからだをつくるもとになる しよくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しよくひん しょうえん しょうりょう(g)
		しよく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ	
1	水	ごはん	○	さばのカレー たつたあげ にくじゃが みそけんちんじる	こめ じゃがいも さとう さといも	あぶら あぶら あぶら	さばカレー たつた ぶたにく なまあげ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう 	にんじん こんにやく たまねぎ グリンピース にんじん だいこん しいたけ ねぎ	663 26.4 27.0 1.7
2	木	むぎごはん	○	ごまみそタンタンどんのぐ ゆでとうもろこし かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぶん でんぶん	ごまあぶら ごま ぶたにく とうにゅう みそ なると たまご	ぎゅうにゅう にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	605 27.3 21.7 2.0		
3	金	ごはん	○	とりにくのねぎしおやき なまあげのそぼろに しらたまじる	こめ さとう さとう でんぶん しらたま	ごまあぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく なまあげ とりにく なると	ぎゅうにゅう しょうが にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いんげん にんじん だいこん えのきたけ こまつな	651 30.2 21.9 2.0	
6	月	パンズパン	○	スライスチーズ ハンバーグデミソース ブロッコリーソテー パンブキンシチュー	パン さとう	バター あぶら あぶら	ハンバーグ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	639 29.0 27.8 3.4	
7	火	ちらしずし	○	たなばたゼリー ままかりのりごまフライ ごぼうのごまサラダ たなばたじる	こめ ゼリー さとう そうめん	あぶら ごま ごまあぶら	たまご ままかりのりごまフライ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう 	ちらしずしのもと ごぼう にんじん もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	594 23.1 17.9 2.3
8	水	ごはん	ジョア	グリーンアップルグミ チキンのさいきょうやき むらさきいろのすっぱいらべ あおなとなつやさいのカレー	こめ グミ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	とりにく みそ とりにく ぶたにく	ジョア しょうが もやし キャベツ きゅうり レッドキャベツ ピーズ にんにく たまねぎ にんじん なす スズキーニ トマト こまつな	606 30.5 11.7 2.2	
9	木	むぎごはん	○	はるまき はるさめサラダ なすいりマーボー豆腐	こめ むぎ はるさめ さとう さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	はるまき ハム たまご ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	703 22.5 28.5 2.4	
10	金	ごはん	○	ぶたにくともやしのなんばんづけ パッタイ しめじとベーコンのスープ	こめ さとう くろざとう フォー	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう 	587 27.4 19.0 1.9	
13	月	むぎごはん	○	レモンカスタードタルト フヨウハイ(かにたま) チンジャオロースー ワンタンスープ	こめ むぎ タルト さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	フヨウハイ(かにたま) ぶたにく ワンタン	ぎゅうにゅう にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん しいたけ はくさい こまつな	638 23.7 20.1 1.9	
14	火	ごはん	○	さけのたつたあげ じゃがいものそぼろに めかぶとたまごのすましじる	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま あぶら	さけ ぶたにく なまあげ なると たまご	ぎゅうにゅう しょうが にんにく にんじん こんにやく えのきたけ たまねぎ いんげん だいこん こまつな ねぎ	635 28.4 22.9 1.8	
15	水	ごはん	○	やさいたっぷりてつじんつくね ぶたにくのキムタクいため とりごもくじる	こめ でんぶん さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	てつじんつくね ぶたにく なまあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう 	にんにく しょうが にんにく もやし ねぎ たくあん はくさいキムチ にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにやく こまつな ねぎ	610 27.4 21.6 2.8
16	木	ナン	○	すいか バジルフライドポテト コールスロー ちばけんさんしよくざいのキーマカレー	ナン じゃがいも じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	あぶら ドレッシング ハム ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう すいか バジル にんじん キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム れんこん トマト	624 25.2 29.8 2.3	

○内の数字は、1人分の配食数です。

★印は、業者が直接配送します。

児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g

児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー629kcal たんぱく質26.7g 脂質22.4g 食塩相当量2.2g

7/7(火)

WASHOKUのひ～たなばたきゅうしよく～

7月7日はたなばたです。このひは、ひこぼしとおひめのでんせつにあやかり、もともとは、さいほうやがっきなどがいごとのぎじゆつものじょうたつをねがうひでした。あまのがわやはたをおるおひめいといにみたてて、そうめんをたべるようになったというせつもあります。



7/16(木)

千産千消(ちさんちしょう)デー

ちばけんでとれたものを、ちばけんでたべましょう！
しよくじばさんぶつ
ぎゅうにゅう キャベツ きゅうり
ぶたにく たまねぎ
マッシュルーム すいか



7/15(水)

てつじんきゅうしよく

～やさいたっぷり てつじんつくね～

「レバーたべれば、てつじんになれるきゅうしよく てつじんきゅうしよく」として、1かげつに1かい、とりいれています。ぶたレバーをつかったきゅうしよくです。



7/1(水) ものがたりきゅうしよく

がっこうをやすんでいるしよくは、うっちゃんから、「すきなきゅうしよくのひにがっこうにおいでよ。」といわれ、がっこうにくことにしました。きょうは、ほんにでてくる「さばのカレー たつたあげ」がとうじょうします。

【参考本】ひみつだけど、話します
作・絵：堀川理万子 出版：あかね書房

6月中止分の振替献立です。



7/10(金) ものがたりきゅうしよく

このほんは、せかいのいちばのようすをイラストとともにしょうかいしています。また、いちばのことだけでなく、ことばやおさつのももしることができます。こんかいのものがたりきゅうしよくでできるものは、タイのりよりであるパッタイです。ぜひ、タイをかんじてみてはいかがですか。

【参考本】世界の市場 おいしい！たのしい！
24のまちでお買いもの
文：マリヤ・バーハレワ 絵：アンナ・デスニツカヤ
訳：岡根屋 実里 出版：河出書房新社



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。

●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。