

よていこんだてひょう(小学校)

令和8年7月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 水	むぎごはん ★ハヤシライスのルー	★むしとうもろこし もやしソテー	ぎゅう にゅう	こめ, おおむぎ, じゃがい も, あぶら, バター, こむぎ こ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン	にんにく, しょうが, たまねぎ, に んじん, マッシュルーム, グリン ピース, トマト, トマトピューレ, リ んご, スイートコーン, もやし, ピー マン	609 kcal 21.9 g
2 木	シュガーカップパン	★ミネストローネ メルルーサのフライ (ソース) ★こまつなとしめじのソテー	ぎゅう にゅう	パン, マカロニ, あぶら, こ むぎこ, パンこ	ぎゅうにゅう, ベーコン, メ ルルーサ, ハム	にんにく, にんじん, たまね ぎ, キャベツ, トマト, こまつ な, しめじ	585 kcal 25.1 g
3 金	しじじゅうしい おきなわけん	★あぶらあげとねぎのみそしる ★ゴーヤチャンプルー れいとうパン	ぎゅう にゅう	こめ, あぶら, さとう, マヨ ネーズ, ごまあぶら	ぶたにく, こんぶ, ぎゅう にゅう, とうふ, あぶらあ げ, みそ, なまあげ, たまご, かつおぶし	しょうが, たまねぎ, ながね ぎ, にがうり, もやし, にんじ ん, パインアップル	552 kcal 26.1 g
6 月	しよくパン (りんごジャム) イタリア	★ABCスープ いかのハーブやき ★カボナータ	ぎゅう にゅう	パン, マカロニ, あぶら, さ とう, りんごジャム	ぎゅうにゅう, ベーコン, い か, ウィナー	にんにく, にんじん, たまね ぎ, キャベツ, こまつな, なす, ズッ キーニ, トマト, ピーマン, セロリ, マッシュルーム, トマトペースト	482 kcal 25.8 g
7 火	ごもくずし (きざみのり)	たなばたじる かんこくふうにくじゃが たなばたデザート	ぎゅう にゅう	こめ, さとう, あぶら, ごま, そうめん, じゃがいも, ごま あぶら, ゼリー	あぶらあげ, ちくわ, たま ご, のり, ぎゅうにゅう, と うふ, ぶたにく	にんじん, れんこん, しいた け, オクラ, えのき, ながね ぎ, にんにく, ばんのうねぎ	628 kcal 24.4 g
8 水	ミルクコッペパン	★ポークビーンズ ★メルルーサのマスタードソースがけ グリーンサラダ (ごまドレッシング)	ジョア	パン, じゃがいも, あぶら, さとう, ノンエッグマヨ ネーズ, はちみつ	ジョア, だいず, ぶたにく, ベーコン, メルルーサ	たまねぎ, にんじん, マッ シュルーム, とうもろこし, キャベツ, もやし, きゅうり, ピーマン	525 kcal 26.5 g
9 木	ゆでうどん ★なつのにくつけうどんのつゆ	いんげんのごまあえいため こだますいか	ぎゅう にゅう	うどん, ごまあぶら, さと う, でんぷん, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あ ぶらあげ, かまぼこ	しょうが, にんじん, だいこん, たまねぎ, ごぼう, しめじ, なが ねぎ, ほうれんそう, しいたけ, さやいんげん, こだますいか	634 kcal 28.3 g
10 金	コッペパン	★しろいんげんまめのポタージュスープ スパイシーチキン ★ポテトベーコンいため	ぎゅう にゅう	パン, あぶら, こむぎこ, バ ター, じゃがいも	ぎゅうにゅう, いんげんま め, とうにゅう, なまクリー ム, チーズ, とりにく, ベーコ ン	とうもろこし, たまねぎ, しょうが, にんにく	578 kcal 29.4 g
13 月	むぎごはん ★なつやさいのカレー	あおなのごまあえ ヨーグルト	むぎ ちゃ	こめ, おおむぎ, あぶら, バ ター, こむぎこ, こんにゃく, ごま, さとう	ぶたにく, いか, レンズま め, だっしふんにゅう, チー ズ, ヨーグルト	にんにく, しょうが, たまねぎ, に んじん, かぼちゃ, なす, ピーマン, さやいんげん, しめじ, りんご, ト マト, こまつな, キャベツ, もやし	683 kcal 28.1 g
14 火	せわりコッペパン	★マカロニスープ ★ツナペースト (ノンエッグマヨネーズ) アイス	ぎゅう にゅう	パン, マカロニ, あぶら, ノン エッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ツ ナ, アイス	にんにく, にんじん, たまね ぎ, キャベツ	601 kcal 25.9 g
15 水	ごはん 1・2ねんせいひとり1ぼん	とんじる ししゃものからあげ② くきわかめのきんぴら	ぎゅう にゅう	こめ, じゃがいも, こんにゃ く, あぶら, でんぷん, さと う, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, と うふ, みそ, ししゃも, くきわ かめ	だいこん, にんじん, ごぼう, ながねぎ, さやいんげん	619 kcal 25.0 g
16 木	ごはん	★わかめスープ ★プルコギ もやしサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゅう にゅう	こめ, ごまあぶら, ごま, は るさめ, あぶら, さとう, で んぷん	ぎゅうにゅう, とりにく, と うふ, わかめ, ぶたにく	たまねぎ, にんにく, しょう が, にんじん, にら, こまつ な, もやし	615 kcal 27.9 g

・都合により献立内容に変更が生じる場合があります。

・お子様が食物アレルギーにより原材料等詳細な情報が必要な場合は、学校または給食センターにご相談ください。

今月の平均値

593 kcal

学校給食摂取基準

650 kcal

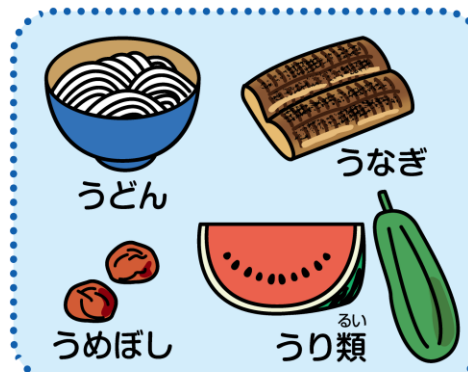
26.2 g

26.3 g



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



こまめに水分を！



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)で

す。2026年の夏の土用は7月20日～8月6日で、土用の丑の日は7月26日です。

熱中症を防ぐために、こまめに水分をとりましょう。