

令和8年7月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	水	1/2パン(小1~6年先生中) りゅうにゅう チャンポンやき ごぼうのマヨネーズソー サダステーキ ソーダフロートふうゼリー	りゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり ツナ とうふ りゅうにくすりみ	パン やきそばめん うどん あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん マヨネーズ ゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ ブロッコリー ごぼう	650 (789)	25.3 (31.7)
2	木	たこめし りゅうにゅう とりにくのあみやき こまつなのいために もずくとたまごのすましじる	りゅうにゅう たこ あぶらあげ とりにく ひらてん たまご とうふ もずく かまぼこ	ごはん さとう あぶら	ごぼう こまつな にんじん えのきだけ あおねぎ	651 (774)	33.5 (39.5)
3	金	ごはん りゅうにゅう しいらのフライ きゅうりのピリからいため すりみだんごいりしめじる	りゅうにゅう しいら たら ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん パンこ	きゅうり にんじん しょうが しめじ しいたけ あおねぎ	653 (750)	26.8 (29.3)
6	月	パン りゅうにゅう てりやきハンバーグ レタスのちゅうかスープ じゃがいもとズッキーニのソー	りゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ぶたにく	パン さとう でんぷん じゃがいも オリーブゆ ごまあぶら	にんじん ズッキーニ たまねぎ レタス しいたけ あおねぎ	637 (778)	25.9 (30.8)
7	火	ごはん りゅうにゅう ささみカツ こうやどうふのたまごとじ そうめんじる あまのがわゼリー	りゅうにゅう とりにく こうやどうふ ちくわ たまご あぶらあげ かまぼこ	ごはん さとう そうめん あぶら じゃがいも こめこ ゼリー でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ こんにゃく あおねぎ	664 (784)	26.3 (31.3)
8	水	パインパン りゅうにゅう さけのマヨネーズやき イタリアンスパゲッティ やさいスープ	りゅうにゅう さけ ベーコン こなチーズ ぶたにく	パン マヨネーズ スパゲッティ さとう あぶら	にんじん レモン たまねぎ ピーマン きゃべつ セロリー	639 (769)	29.3 (33.1)
9	木	うめちりごはん りゅうにゅう ぶたにくのスタミナやき きゃべつとツナのあまずいため とうふときのこのすましじる れいとうみかん	りゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ わかめ しらす	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぷん	にんじん うめ たまねぎ きゃべつ あおな しめじ エリンギ あおねぎ みかん	638 (740)	29.3 (32.7)
10	金	ごはん ジョア ホキのチリソース かぼちゃのみそする きりぼしだいこんとりゅうにくのもの	ジョア ホキ りゅうにく あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん さとう あぶら	にんじん しょうが にんにく トマト きりぼしだいこん たまねぎ しいたけ かぼちゃ あおねぎ	632 (763)	24.7 (27.6)
13	月	パン りゅうにゅう マーマレード やきメンチカツ とうがんのスープ ほうれんそうときのこのいためもの	りゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	パン あぶら はるさめ こめこ さとう マーマレード	ほうれんそう にんじん エリンギ しめじ きゃべつ たまねぎ とうがん しいたけ あおねぎ にんにく しょうが	645 (815)	24.9 (31.7)
14	火	ごはん りゅうにゅう いわしのうめみそに けんちんじる ぶたにくとじゃがいものなんばんに	りゅうにゅう いわし みそ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう こめこ じゃがいも あぶら	にんじん うめ こんにゃく ごぼう えだまめ しめじ だいこん しいたけ あおねぎ	660 (789)	24.9 (29.6)
15	水	こめこパン りゅうにゅう とりにくのからあげ きゃべつのピーナッツあえ トマトとたまごのスープ スクールヨーグルト	りゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ヨーグルト	こめこパン でんぷん あぶら ピーナッツ	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ レタス トマト	661 (775)	27.3 (31.6)
16	木	なつやさいのカレー りゅうにゅう わふうサラダ ドレッシング こざかな	りゅうにゅう とりにく わかめ スキムミルク こなチーズ ときかのり こんぶ かたくちいわし	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま ドレッシング さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト ズッキーニ にんにく きゅうり とうもろこし きゃべつ	668 (769)	21.4 (24.0)
* 神河町産の食材には_____を引いています。						今月の平均	650 (775) 26.7 (31.0)

暑い夏を元気に過ごすためのポイント



●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。
しっかり食べましょう。

●早寝早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れない
ように早寝早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに
注意しよう

冷たいものばかりとると胃腸が
弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物を
そろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう 	早寝早起きをしよう
冷たいものの とりすぎに注意しよう 	栄養バランスのよい 食事をとろう

夏野菜を食べよう！

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜が
豊富です。夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、
かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれて
います。

また、旬の時期は栄養価も
高くおいしいので、
積極的に食べましょう。



☆今月の献立より

7日(火)・・・七夕献立
七夕にちなんで「天の川ゼリー」をつけています。
9日(木)・・・食育の日献立
今月のテーマは「夏を元気に過ごす献立」です。

食の体験を広げよう！



夏休みを利用して、さまざまなことを
体験してみませんか？野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる
などこれまでに学んだことを生かしてやってみたいこと・
調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。
取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどを
まとめます。長い休みだからこそ有意義に過ごしてください。



2学期の給食開始は
9月2日(水)の予定です。



☆お知らせ☆

神河町ホームページの給食センターのコーナーに
給食献立の写真を掲載しています！
お子さんやお孫さんがどんな給食を食べているか、
ご覧ください。

