



令和8年度 7月



がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう 学校給食献立予定表



★7月給食目標★

「あつさにまけないからだをつくろう」
～なつやさいをもりもり食べよう～



安芸市立学校給食センター

こんだて名		黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる		緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	kcal g g	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳 たんぱく質 脂質	牛乳 たんぱく質 脂質	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	緑黄色やさい 淡色やさいなど	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	
1 (水)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					7月のきゅうしょく目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。夏バテをしないようにしっかり食事をしましょう。
	とりにくのうめふうみやき	さとう		とりにく		うめ		586 23.4 17.8	691 26.6 19.9	
	だいずいりちゅうかなます	さとう		ごまあぶら	だいず	にんじん	だいこん きゅうり			
	はくさいのスープ				とうふ	ねぎ	はくさい しめじ			
2 (木)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					れんこんチップスは、スライスしたれんこんを油でカラッと揚げた、パリパリ食感が楽しい料理です。
	ぶたにくのしょうがいため	さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ	690 26.7 16.9	825 31.4 19.2	
	ポトフ	じゃがいも		ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ			
	れんこんチップス		あげあぶら				れんこん			
3 (金)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					今日の主菜は「さばのしょうが煮」です。ごはんにぴったりの味付けです。おはしを上手につかって食べましょう。
	さばのしょうがに	さとう		さば		しょうが		595 22.3 15.0	705 26.1 16.8	
	きりぼしだいこんのすのもの	さとう	ごま		こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ ゆのす			
	さわにわん	かたくりこ		とりにく		にんじん みつば	だいこん たけのこ しいたけ			
6 (月)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					安芸市の特産品「ゆず」を使って「ささみのゆずがらめ」を作ります。リクエストにも登場する人気料理です。
	ささみのゆずがらめ	こめこ さとう かたくりこ	あげあぶら	とりにく		ゆのす		614 25.5 17.6	744 32.5 20.1	
	ほうれんそうのツナあえ	さとう	ごま	ツナ		ほうれんそう	キャベツ			
	きのこけんちんじる		ごまあぶら	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ			
7 (火)	れんこんさんびらどん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく れんこん			今日は七夕の日です。デザートに星のソーダゼリーが登場です。今夜は夜空を見上げてみましょう。星がきれいに見えるといいですね。
	ささみのサラダ	さとう	ごまあぶら	とりにく		にんじん	きゅうり もやし	635 24.7 16.8	750 29.0 19.2	
	のりスープ			とりにく	のり	ほうれんそう	えのきたけ			
	たなばたほしのソーダゼリー	たなばたゼリー								
8 (水)	フィッシュバーガー ・パンズパン ・しいらのフライ ・タルタルソース	コッパパン こむぎこ こめこ	あげあぶら タルタルソース	しいら				680 25.9 23.5	837 31.2 27.2	フィッシュバーガーは、しいらのフライをパンにはさんで食べましょう。タルタルソースも使って自分で作る「セルフバーガー」です。
	コーンサラダ	さとう	サラダあぶら			コーン キャベツ きゅうり				
	ポークビーンズ	さとう	サラダあぶら	だいず	ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ マッシュルーム			
9 (木)	ごはん	こめ			のむヨーグルト					今日は、「カルシウムがいっぱい入っちゃう日」です。給食を残さず食べて、不足しがちなカルシウムをしっかりとりましょう。
	あつあげのちゅうかに	さとう	ごまあぶら	ぶたにく あつあけ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ	693 21.0 16.7	844 25.0 20.9	
	ちゅうかサラダ	さとう	はるさめ	ごまあぶら	やきぶた	にんじん	キャベツ きゅうり			
	てづくりカステラ	さとう こむぎこ	サラダあぶら	たまご	ぎゅうにゅう クリーム					

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。
アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。



♡もうすぐ夏休み♡

お家で料理にチャレンジするのいいですね。

給食では、毎月17日前後に、
なすの料理が登場します！



毎月17日は、国産なす消費拡大の日



毎月15日はじゃこの日！
毎月おじゃこの
料理が出ますよ！

～あきの子チャレンジ～

- あき 朝ごはん、しっかり食べて元気にすごそう！
- き きれいに手をあらって、食べるじゅんぴをしよう！
- の のこさず食べよう、学校給食！
- こ こうち とくさんひん す 高知の特産品を、好きになろう！

◇給食費のお知らせ◇

※いずれも安芸市に住所を有する児童・生徒が対象
(令和8年4月から)
※小学生は無償化 給食費改定後の月額6,500円のうち、
国の制度で月額5,200円、市の制度で1,300円負担
し、保護者負担額を0円にします。
※中学生は負担軽減(据え置き) 給食費改定後の月額7,000
0円のうち、市の制度で1,900円負担し、保護者の負担はこ
れまでと同じ月額5,100円に(据え置き)します。

子育て世帯の家計
を応援します！
QRコード⇒



【栄養量の基準】

	(4年生)	(中学生)
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21～33g	27～42g
脂質	14.4g～ ～21.6g	18.4g～ ～27.6g

【安芸市産のたべもの】
こめ・ゆのす・なす
小夏・ピーマン

