

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～



井ノ口小学校
川北小学校

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 kcal たんぱく質 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 たんすいかぶつとお 炭水化物が多い	しほぶん おお 脂肪分が多い	たんぱく質が多い	むきしつ おお 無機質が多い	りやうしやく たんぱく 緑黄色やさい たんぱく 淡色やさいなど
1 (水)	れいめん	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	ハム	わかめ ぎゅうにゅう	きゅうり もやし コーン
	かぼちゃのいために	さとう	サラダあぶら	ぶたにく		かぼちゃ
	れいとうパン					パインアップル
2 (木)	ごはん	こめ			のむヨーグルト	
	ハンバーグ	パンこ かたくりこ	サラダあぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ		たまねぎ
	オクラのソテー		サラダあぶら	ベーコン		オクラ
	なすのみそしる			あつあげ みそ		たまねぎ なす
3 (金)	なつのちらしずし	こめ さとう	いりごま	あぶらあげ	かちり ぎゅうにゅう	にんじん しょうが みょうが こんにやく しいたけ りゅうきゅう
	ごまマヨサラダ	さとう	いりごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	すまき		キャベツ きゅうり コーン
	たけのこのすましじる			とうふ	わかめ	しめじ たけのこ
6 (月)	わかめごはん	こめ			わかめ ぎゅうにゅう	
	とりのからあげ	かたくりこ	あげあぶら	とりにく		にんにく しょうが
	りっちゃんのげんきサラダ	さとう	ちょうごうゆ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト
	ソーダゼリー	サイダー さとう			アガー	
7 (火)	チキンライス	こめ	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン
	アメリカンサラダ	さとう ポテトチップス	サラダあぶら	ベーコン	チーズ	キャベツ きゅうり
8 (水)	たなばたフルーツポンチ	サイダー				みかん もも パインアップル りんご ゆずかじゅう
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう	
	しいらのマヨネーズやき		ノンエッグマヨネーズ	しいら みそ		にんじん たまねぎ しめじ
	こまつなのごまあえ	さとう	いりごま		こまつな	はくさい
	ポトフ	じゃがいも		とりにく		にんじん さやいんげん たまねぎ

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 kcal たんぱく質 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 たんすいかぶつとお 炭水化物が多い	しほぶん おお 脂肪分が多い	たんぱく質が多い	むきしつ おお 無機質が多い	りやうしやく たんぱく 緑黄色やさい たんぱく 淡色やさいなど
9 (木)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう	
	ちくわのいそべあげ	はくりきこ かたくりこ	サラダあぶら あげあぶら	ちくわ	あおのり	
	きゅうりのとさあえ	さとう	いりごま	かつおぶし		きゅうり キャベツ ゆずかじゅう
	かぼちゃのみそしる			あぶらあげ みそ		かぼちゃ ねぎ しめじ もやし
10 (金)	タコライス	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ キャベツ ゆずかじゅう
	フライドポテト	じゃがいも	あげあぶら			
	ユズゼリー	さとう			アガー	ゆずかじゅう
13 (月)	キムタクごはん	こめ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	つぼづけ はくさい
	ヤンニョムチキン	はくりきこ かたくりこ さとう	あげあぶら	とりにく		にんにく しょうが
	きゅうりのピクルス	さとう				きゅうり
	クレープ	川北小学校リクエスト献立		いちごクレープ		
14 (火)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう	
	とりのバーベキューソース	さとう		とりにく		しょうが りんご にんにく
	ゴマサラダ		いりごま ごまあぶら		わかめ	トマト きゅうり キャベツ
	そうめんじる	そうめん		すまき あぶらあげ		オクラ しいたけ
15 (水)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう	
	ホイコーロー	さとう かたくりこ	サラダあぶら	ぶたにく		ピーマン あかピーマン たまねぎ しめじ にんにく キャベツ
	はりはりづけ	さとう	いりごま			にんじん だいこん きゅうり
	じゃこアーモンド	さとう	アーモンドスライス		かえり	
17 (金)	なつやさいカレー	こめ	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン にんにく たまねぎ なす
	カリポリサラダ	さとう				にんじん だいこん ゆずかじゅう
	フルーツのソーダゼリー	サイダー さとう			アガー	みかん もも パインアップル

※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。

こめ・ゆずかじゅう・なす・ピーマンは【安芸市産】を使用しています。



子育て世帯の家
計を応援します！
QRコード⇒



暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事ポイント

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。

◇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
※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。



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏にいいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

【栄養量の基準】4年生
エネルギー 650kcal
たんぱく質 21～33g