



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

令和8年度 7月

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 おもに鉄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 カルシウム	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 炭水化物が多い 脂肪分が多い	たんぱく質が多い 無脂肪が多い	緑黄色やさい 炭水化物やさいなど	小4 中	
1 (水)	ごはん どりにくうめふみやき だいずいりちゅうかなます はくさいのスープ	牛乳 こめ さとう さとう	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	586 691 234 266 178 199	7月のきょうしゅく目標は「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なり食事を楽しみましょう。
2 (木)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ポトフ れんこんチップス	牛乳 こめ さとう じゃがいも	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	690 825 267 314 169 192	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。
3 (金)	ごはん さばのしょうがに きりばしだいこんのすのもの さわにわん	牛乳 こめ さとう さとう	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	595 705 223 261 150 189	今日の主菜は「さばのしょうがに」です。ごはんにはたっぷりの味付けです。おはしを上手につかって食べましょう。
6 (月)	ごはん ささみのゆずがらめ ほうれんそうのソナア きのこけんちんじり	牛乳 こめ さとう さとう	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	614 744 256 325 178 201	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。
7 (火)	れんこんさんびらどん ささみのサラダ のりスープ たなばたしソーダゼリー	牛乳 こめ さとう さとう	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	635 750 247 290 169 192	今日は七夕の日です。デザートに量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。量がきれいに食べるといいですね。
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 コーンサラダ ポークビーンズ	牛乳 こめ さとう さとう	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	680 837 259 312 235 272	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た自分で作る「セルフバーガー」です。
9 (木)	ごはん あつあけのちゅうかに きゅうかサラダ てくりカステラ	牛乳 こめ さとう さとう	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	693 844 210 260 167 209	今日は「カルシウムがいっぱい入ったちゅうかに」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。

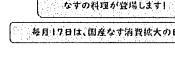
こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤(あか)のなかま おもに鉄をつくるもとになる	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質 カルシウム	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳 炭水化物が多い 脂肪分が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	小4 中	
10 (金)	なつやさいカレー ナムル こなつ	牛乳 こめ さとう	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	643 765 209 245 171 195	今日はなつやさいカレー、かぼちゃを使った栄養満点の夏野菜カレーです。デザートは閑閑園さんの小豆です。
13 (月)	ぶたきムチどん ビーンズサラダ わかめスープ わかめごはん てくりハンバーグ ポテトサラダ なすとベーコンのスープ あおりんごゼリー	牛乳 こめ さとう さとう さとう さとう さとう	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	633 751 227 265 213 246	夏野菜には、たんぱく質や食物繊維、ビタミン・ミネラルなどがバランスよく含まれています。おいしくいただきます。
14 (火)	ごはん おじゃこのすりみでん はくさいのおかかえ りゅうきゅうのみそしる	牛乳 こめ さとう さとう	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	780 925 230 269 285 338	今日は「おじゃこのすりみでん」です。汁物は「りゅうきゅう」を使ったみそ汁です。高知では「はすいも」とも呼ばれ親しまれています。
15 (水)	ごはん ささみのゆずがらめ ほうれんそうのソナア きのこけんちんじり	牛乳 こめ さとう さとう	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	595 705 223 261 150 189	今日の主菜は「ささみのゆずがらめ」です。ごはんにはたっぷりの味付けです。おはしを上手につかって食べましょう。
16 (木)	れんこんさんびらどん ささみのサラダ のりスープ たなばたしソーダゼリー	牛乳 こめ さとう さとう	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	635 750 247 290 169 192	今日は七夕の日です。デザートに量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。量がきれいに食べるといいですね。
17 (金)	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 コーンサラダ ポークビーンズ	牛乳 こめ さとう さとう	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	680 837 259 312 235 272	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た自分で作る「セルフバーガー」です。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承ください。



♡もうすぐ夏休み♡
お家で料理にチャレンジするのもいいですね。

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



～あきの子チャレンジ～

あき 顔ごはん、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 こっちとくさん、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円のうち、市の制度で、1,900円負担し、保護者の負担は
これと同一月額 5,100円に(据え置き)します。

子育て世帯の家族
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～	18.4g～
	～21.6g	～27.6g

【安芸市産のたべもの】
こめ・ゆのす・なす
小豆・ピーマン

