

れ い わ ね ん ど が つ こ ん だ て ひ ょ う
令和8年度 7 月 献立表

しょうがっこうよう
小学校用

くまとりちょうきょういくいいんかい
熊取町教育委員会

日・曜	1日(水)			2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火)			8日(水)		
献立名	ごはん いなかみそする さばのしょうがに ぎゅうにゅう			こがたうずまきパン やきスパ カラフルソテー チョコクリーム ぎゅうにゅう			カミカミこんだて ごはん ちゅうかスープ すぶた のむヨーグルト(コアコア)			しんメニュー カレーライス やさいとツナのボンズふうみ ぎゅうにゅう			しんメニュー うずまきパン あまのがわスープ のりしおポテト たなばたゼリー ぎゅうにゅう			ごはん わかめうどん ぶたにくとこんにやくのみそいため ぎゅうにゅう		
材料名および 三色栄養	せいはいくまい			こがたうずまきパン	黄		せいはいくまい			せいはいくまい	黄		うずまきパン	黄		せいはいくまい	黄	
	ぶたにく	赤		ハーフスパゲティ	黄		とりにく	赤		ぶたにく	赤		とりにく	赤		うどん	赤	
	しらたまだんご	黄		ぶたにく	黄		はくさい	緑		じゃがいも	黄		りよくとうはるさめ	黄		とりにく	緑	
	たまねぎ	緑		キャベツ	緑		りよくとうやし	緑		たまねぎ	緑		はくさい	緑		あぶらあげ	赤	
	にんじん	緑		たまねぎ	緑		にんじん	緑		にんじん	緑		にんじん	緑		かまぼこ	赤	
	えのきたけ	緑		にんじん	緑		ニラ	緑		サラダあぶら	黄		オクラ	緑		わかめ	赤	
	あおねぎ	緑		ピーマン	緑		うすくちしょうゆ	緑		カレールウ	黄		うすくちしょうゆ	黄		にんじん	緑	
	あかみそ	赤		ウスターソース	赤		しお	赤		ウスターソース	黄		しお	赤		うすくちしょうゆ	赤	
	しろみそ	赤		とんかつソース	黄		こしょう	黄		こしょう	黄		こしょう	黄		しお	赤	
	けずりぶし	赤		サラダあぶら	黄		とりがら	赤		みず	赤		とりがら	赤		けずりぶし	赤	
	だしじる	赤		しお	黄		とんかつ	黄		キャンベツ	緑		スープ	緑		だしこんぶ	赤	
	さば	赤		こしょう	黄		スープ	黄		チンゲンサイ	緑		ベーコン	赤		だしじる	赤	
	つちしょうが	黄		フランクフルト	赤		ぶたにくかくざり	赤		ツナ	赤		じゃがいも	赤		ぶたにく	赤	
	さとう	黄		ホールコーン	緑		つちしょうが	緑		にんじん	緑		あおさ	赤		こんにやく	赤	
	こいくちしょうゆ	黄		えだまめ	緑		さけ	黄		うすくちしょうゆ	黄		サラダあぶら	黄		にんじん	緑	
みりん	黄		にんじん	黄		こいくちしょうゆ	黄		みりん	黄		しお	赤		たけのこ	赤		
さけ	黄		サラダあぶら	黄		かたくりこ	黄		さとう	黄		こしょう	黄		さやいんげん	赤		
みず	黄		しお	黄		あけあぶら	黄		れもんじる	黄		たなばたゼリー	黄		サラダあぶら	赤		
ぎゅうにゅう	赤		こしょう	黄		たまねぎ	黄		けずりぶし	緑		ぎゅうにゅう	赤		あかみそ	赤		
			チョコクリーム	黄		にんじん	緑		だしじる	赤					さとう	赤		
			ぎゅうにゅう	赤		ピーマン	緑		ぎゅうにゅう	赤					こいくちしょうゆ	赤		
						かたくりこ	黄								みりん	赤		
						サラダあぶら	黄								ぎゅうにゅう	赤		
						さとう	黄											
						こいくちしょうゆ	黄											
						ケチャップ	黄											
						す	黄											
						とんかつ	黄											
						とりがら	黄											
						スープ	黄											
						のむヨーグルト(コアコア)	赤											
	エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質		
中学年	630kcal	25.2g	23.9g	657kcal	24.9g	28.5g	552kcal	21.7g	13.0g	574kcal	19.6g	16.7g	542kcal	20.8g	18.2g	513kcal	25.3g	15.1g

あか あかいろ しょくひん からだ
赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

みどりみどりいろ　しょくひん　からだ　ちょうし
緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

★都合により、献立が一部変更になる場合があります。

★カミカミ^{こんだて}献立は、^か噛み^{ごた}応えのある^{しょくざい}食材^{しょう}を使用しています。よく^か噛んで^た食べましょう。

★給食の栄養基準量は文部科学省「日本食品 標準 成分表 八訂」に基づいて算出しています。



7月7日（火）は七夕です。

みなさんは短冊にどんな願いを込めますか？

給食では、「天の川スープ」と「七夕ゼリー」が出てきます。

「天の川スープ」は、春雨を「天の川」、オクラを「星」に見立てた季節のスープとなっています。

オクラは、暑い夏に旬を迎える夏野菜です。

オクラのネパネパには、お腹の調子を整える効果もありますので、この「天の川スープ」を機会に、おうちでも食べてみましょう。

また、デザート「七夕ゼリー」は、ソーダ味のゼリーです。

暑い夏にピッタリです。

夏休みまであと少し！

しっかり食べて、熱中症や夏バテに負けない体を作りましょう。



