

令和8年7月予定献立表

鋸南町学校給食センター							
日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	
1 水	チキンライス	こめ チキンライスのもと	486 612 811	13.9 16.1 20.1	19.2 21.9 27.4	1.7 2.1 2.7	
	やさいコロッケ	やさいコロッケ 油 ソース					
	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり コーン にんじん キャベツ マヨネーズ ドレッシング					
	コンソメスープ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 えのき いんげん しょうゆ コソメ 塩 こしょう パーコ パプリカ マスタード					
2 木	ごはん / ももゼリー	こめ / ももゼリー	486 606 805	24.7 28.6 39.4	13.4 14.7 17.3	1.7 2.1 2.6	
	とり肉のてりやき	とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう かたくり粉 酒					
	のりサラダ	にんじん きゅうり 大根 キャベツ とり肉 ドレッシング のり ごま 酢 さとう しょうゆ					
	豚汁	だし みそ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 じゃがいも 葉大根 ごぼう 長ねぎ					
3 金	食パン / いちごジャム	食パン / いちごジャム	524 660 869	20.4 24.8 31.9	20.4 23.6 29.7	1.7 2.1 2.8	
	オムレツ	オムレツ					
	マカロニソテー	ベーコン ケチャップ マカロニ 玉ねぎ 油 コンソメ マスタード パプリカ コーン ｶﾅﾔｰｽ					
	ポークシチュー	玉ねぎ じゃがいも トマト デミグラスソース いんげん ぶた肉 にんにく しょうが にんじん 塩 ワイン 油					
6 月	ごはん	こめ	438 614 827	22.9 26.5 34.7	14.4 15.5 19.1	1.7 2.0 2.6	
	ホキのねぎソースがけ	ホキ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが					
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも 椎茸 枝豆 にんじん 玉ねぎ こんにゃく 酒 みりん 油 さとう しょうゆ だし					
	なめこ汁	だし みそ 葉大根 玉ねぎ とうふ 大根 なめこ 油あげ					
7 火	ごはん / たなばたゼリー	こめ / たなばたゼリー	507 635 879	19.9 23.3 32.1	18.4 20.5 27.5	1.8 2.2 2.9	
	たなばたハンバーグ	ハンバーグ トマト 玉ねぎ コンソメ ソース ケチャップ					
	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん 塩 酢 きゅうり キャベツ マヨネーズ ドレッシング コーン					
	オクラのピリ辛スープ	にんじん 玉ねぎ ごぼう ニラ しょうゆ がらスープ しょうが 大根 オクラ 麩 ごま油 塩					
8 水	ごはん / ウエハース	こめ / ウエハース	489 628 818	18.8 22.8 28.5	15.6 18.1 21.3	1.7 2.1 2.7	
	しゅうまい	しゅうまい					
	はっほうさい	ぶた肉 はくさい にんじん たけのこ 椎茸 玉ねぎ ごま油 八宝菜のもと きくらげ がらスープ					
	はるさめスープ	ひじき みりん しょうが がらスープ 塩 はるさめ 玉ねぎ 大根 ニラ にんじん コーン					
9 木	ナン / キーマカレー	ナン / ワイン 油 なす ケチャップ こしょう じゃがいも にんにく	532 657 828	19.4 23.3 28.4	16.8 19.6 23.5	1.2 1.5 1.9	
		とり肉 ぶた肉 大豆 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ルウ チャツネ ソース しょうが					
	ゆでとうもろこし	とうもろこし					
	フルーツしらたま	もも パイン ゼリー しらたま りんご					
10 金	こくとうきなこパン	コッペパン こくとう きなこ 油	494 650 815	21.6 26.6 32.4	20.6 26.2 32.0	1.4 1.8 2.3	
	こまつなソテー	こまつな にんじん ウインナー コーン キャベツ コンソメ 塩 油 ワイン こしょう					
	ミネストローネ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大豆 コンソメ とり肉 ｶﾅﾔｰｽ 塩 こしょう にんにく ワイン ソース					
	ヨーグルト	ヨーグルト					
13 月	ごはん	こめ	506 623 849	23.6 27.4 35.8	20.4 21.6 27.7	1.5 1.9 2.5	
	サバのきなこみそがけ	サバ 塩こうじ 酒 さとう みそ しょうゆ みりん きなこ					
	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ きゅうり だし のり こまつな					
	かき玉汁	だし しょうゆ 塩 たまご 酒 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ニラ とうふ					
14 火	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ルウ 油 にんにく しょうが	511 642 834	20.2 24.5 31.0	15.0 17.0 19.1	1.7 2.1 2.6	
		ソース コンソメ こしょう ケチャップ デミグラスソース りんご ワイン ぶた肉 いんげん					
	わかめサラダ	わかめ キャベツ コーン にんじん ブロッコリー きゅうり ドレッシング					
	オレンジ	オレンジ					
15 水	ごはん	こめ	507 632 876	20.5 24.3 29.7	15.1 16.3 21.1	1.7 2.0 2.5	
	むらさきいもち	むらさきいもち					
	ピーマンのほそ切りいため	ピーマン ぶた肉 たけのこ 玉ねぎ にんじん きくらげ かき油 しょうゆ がらスープ かたくり粉					
	ちゅうかコーンスープ	クリームコーン コーン 玉ねぎ 長ねぎ えのき ルウ 葉大根 塩 こしょう がらスープ					
16 木	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 玉ねぎ みりん しょうが コーン ほうれん草 キャベツ 油	508 658 830	28.5 35.9 46.6	17.6 20.4 24.2	2.2 2.8 3.8	
		ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ 塩					
	とり肉のさらさあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく みりん 塩こうじ カレー粉 かたくり粉 こめ粉 油					
	フルーツヨーグルトあえ	もも パイン ゼリー ヨーグルト りんご					

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト 牛乳 小魚 チーズ 小松菜 干しえび 切干し大根 豆腐 ほうれん草 ひじき

ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ いわし ぼししいたけ さけ