

令和8年度 7月 献立表 小学校

	月	火	水	木	金			
こんだて	小学生平均 エネルギー：606 kcal たんぱく質：25.1 g 脂質：19.9 g カルシウム：328 mg	今月の厚沢部町食材 お米・じゃがいも・なす きくらげ・アスパラ トマト・ズッキーニ ピーマン・フロッキー レタス・きゅうり			1 611kcal ごはん けんちん汁 鶏のからあげ ほうれん草のごま和え	2 644kcal えだまめごはん キャベツのみそ汁 ほっけフライ 肉じゃが	3 582kcal ビビンバ (麦ごはん) わかめスープ 大学芋	
	あか				・牛乳は毎日つきます。・日にちの横の数字は、エネルギー量です。・塩分量はめん類の汁を残した量です。	どうふ、油あげ、こんぶ、かつお、鶏のからあげ	えだまめ、こんぶ、油あげ、かつお、みそ、ほっけフライ、ふたにく	ふたにく、わかめ
	き				・うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。	こめ、ごま油、油、こんにやく、じゃがいも、ごま、砂糖	こめ、油、じゃがいも、砂糖	こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、ごま、さつまいも
	みどり					にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、もやし	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ	ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん
こんだて	6 596kcal ごはん キャベツの塩豚汁 肉団子 なめたけ和え	7 583kcal 七夕冷やしうどん とり天 七夕マスカットゼリー	8 627kcal ごはん わかめのみそ汁 さばのソース焼き 和風ツナサラダ	9 594kcal 背割りコッパン チリコンカン ホワイトシチュー コールスローサラダ	10 578kcal 焼き豚チャーハン たまごスープ 揚げしゅうまい ベビーパン			
	あか	ふたにく、こんぶ、かつお、和風肉団子	油あげ、とりも	わかめ、かつお、こんぶ、みそ、さば、ツナ	牛乳、ふたにく、だいず、えだまめ、とりも、とりもね、白花生、スキムミルク、ハム			
	き	こめ、ごま油	うどん、小麦粉、片栗粉、油	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	コッパン、油、砂糖、バター、じゃがいも、小麦粉、ホワイトルウ、コーン、ノンエッグマヨネーズ	こめ、ごま油、マロニー、油		
	みどり	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれん草、はくさい、なめたけ	ほうれん草、ねぎ、オクラ、にんじん、七夕マスカットゼリー	えのき、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、ケチャップ、フロッキー、キャベツ、きゅうり	ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、レタス、キャベツ、パイン		
こんだて	13 646kcal ごはん さつまい 白身魚フライ チャプチェ	14 584kcal 醤油ラーメン チンゲン菜のナムル フルーツ白玉	15 576kcal たきこみごはん じゃがいものみそ汁 洋風たまご焼き キャベツの塩昆布和え	16 575kcal ごはん 肉団子汁 照り焼きチキン ひじきの炒め煮	17 647kcal 中華丼 (麦ごはん) 揚げ春巻き オレンジ			
	あか	ふたにく、なると	とりも、とりもね、油あげ、わかめ、かつお、こんぶ、みそ、たまご、ベーコン	つくね、とりにく、ひじき、だいず、油あげ	ふたにく、いか、春巻き			
	き	こめ、さつまいも、こんにやく、油、はるさめ、ごま油、こま、白玉	ラーメン、油、ラーメンスープのもと、砂糖、ごま油、こま、白玉	こめ、こんにやく、砂糖、じゃがいも、ごま油、ごま油	こめ、しらたき、砂糖、油	こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉		
	みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン	もやし、めんま、ほうれん草、ねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、みかん、バナナ	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、オレンジ		
こんだて	20  海の日	21 620kcal なすとトマトの ミートスパゲティ あさりのサラダ 黄桃	22 591kcal ごはん 豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き 揚げ肉じゃが	23 571kcal バターパン ポトフ アスパラグラタン イタリアンサラダ 元気ヨーグルト	24 673kcal 夏野菜カレー (麦ごはん) 和風サラダ りんご			
	あか	ふたにく、だいず、あさり	どうふ、油あげ、かつお、こんぶ、みそ、鮭、ふたにく、えだまめ	ウインナー、ベーコン、チーズ、牛乳、ツナ、元気ヨーグルト	ふたにく、牛乳、白花生、じゃこ			
	き	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	こめ、じゃがいも、油、砂糖	バターパン、じゃがいも、マカロニ、コーン、油、小麦粉、バター、砂糖、油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、香辛料、プレーク、バーモンドプレーク、砂糖、ごま油、ごま			
	みどり	にんじん、たまねぎ、なす、ケチャップ、トマト、きゅうり、キャベツ、あとう	ほうれん草、たまねぎ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、アスパラ、フロッキー、セロリ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ズッキーニ、トマト、りんご、だいこん、きゅうり			

あついまから 暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



冷たいものの摂りすぎに注意!

冷たいものの摂りすぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になりやすくなります。

こまめに水分補給を!

熱中症予防のためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。

1日3食 しっかりと!

朝・昼・夕、バランスのよい食事をしましょう。また、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。