7 月 学校給食献立予定表



令和８年度
泉が丘小学校

給食回数
13

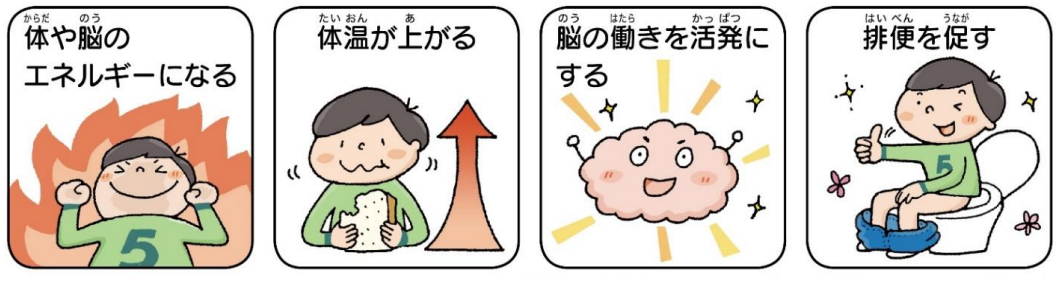
こんだて名				おもな ざいりょう						エネルギー（kal）
				おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		たんぱく質(g)
ひにち ようび	主食	ぎゅうにゅう	主菜・副菜・汁物など	米・パン・めん・いも・さとう	あぶら 種実	肉・魚・卵・大豆製品	ぎゅうにゅう 海藻・小魚	緑黄色野菜（色のこいやさい）	淡色野菜 きのこ くだもの	脂質（g）
										塩分（g）
1 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	☆ハヤシライス ゆでやさい ミニフィッシュ	こめ むぎ こめこ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	677 23.1 21.9 1.8
2 木	☆きなこあげパン	ぎゅうにゅう	トマトミートオムレツ ゆでやさい ポテトスープ	パン じゃがいも さとう	あぶら	たまご とりにく ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし もやし	692 22.2 26.7 2.9
3 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	おつかれサマー！トマたまどん わかめスープ ラムネゼリー	こめ むぎ はるさめ ゼリー	あぶら ごま	とりにく たまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん	にんにく ねぎ えだまめ たまねぎ	641 26 16.0 2.1
6 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフとりそぼろ やさいのちゅうかあえ みそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり もやし たまねぎ グリンピース	630 30.4 14.5 2.4
7 火 たなばたこんだて	すめし	ぎゅうにゅう	セルフごもくちらしずし （ごもくごはんのぐ・きんしたまご） たなばたじる　たなばたゼリー	こめ むぎ さとう　ゼリー こんにゃく　はるさめ	あぶら	とりにく たまご あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう えだまめ かんぴょう	645 24.5 15.6 2.3
8 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あかうおかすづけやき やさいのにんにくじょうゆあえ ひじきのいりに	こめ むぎ ざらめ こんにゃく	あぶら ごまあぶら	あかうお とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ にんにく もやし えだまめ	577 25.5 15.8 1.7
9 木	パン	ぎゅうにゅう	セルフドライカレーサンド かいそうサラダ げんきヨーグルト	パン こめこ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ こんぶ　のり	にんじん パセリ	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	602 27.7 20.8 2.1
10 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	にらまんじゅう もやしのキムチあえ わんたんスープ	こめ むぎ ワンタン こむぎこ	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	だいこん キャベツ ねぎ もやし	568 21.1 11.8 2.2
13 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき おひたし きりぼしだいこんのにつけ	こめ むぎ さとう こめこ	あぶら ごま	いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん しょうが キャベツ	618 22 18.3 1.9
14 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぶたしゃぶ（ぶたにく・ゆでやさい） こぶくろごまドレッシング ひややっこ（こぶくろミニしょうゆ） みそしる	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし きゅうり キャベツ	672 30.5 20.8 3.0
15 水 みやっこランチ（夏）	じゅうろくざっこくまいいりごはん	ぎゅうにゅう	☆とちぎけんさんにらいりあげぎょうざ ☆からしあえ　おおいちょうじる のりこうみふりかけ	こめ はるさめ じゅうろっこくまい こむぎこ	あぶら	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	もやし だいこん ねぎ きゅうり	575 21.4 11.8 2.2
16 木	ハニーレモントースト	ぎゅうにゅう	にくだんご　ゆでやさい サマーシチュー	パン はちみつ じゃがいも さとう	あぶら	にくだんご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく レモン	698 26.5 22.9 2.6
17 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいのカレー ☆フルーツポンチ ☆かたぬきチーズ	こめ むぎ はちみつ ゼリー	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト かぼちゃ	なす にんにく たまねぎ パイン みかん もも	694 20.7 16.6 1.7

あさごはんウィーク

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



・・・・・・・・・ 朝ごはんの効果 ・・・・・・・・・





☆あさごはんウィーク☆



7月6日（月）～10日（金）

給食委員会による「あさごはん選手権」がスタート！ ごはん、パン、バナナ、のみものなど
なにかを食べたり、飲んだりしてからげんきに登校しよう！
（保護者のみなさま、あたたかい声かけと朝のひとくちへのサポートをおねがいします。）

☆マークはきゅうしょくポストにリクエストがあったメニューです。　献立は都合により変更することがあります。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー650kcal　たんぱく質21.1～32.5ｇ　脂質14.4～21.7ｇ　塩分２ｇ以下
７月一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー637kcal　たんぱく質24.7g　脂質17.9ｇ　塩分2.2ｇ