



7月の献立表



2026年

(小学校用)

多古町学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか ちくちく 血や肉や骨になる	みどり からだ 体の調子を整える	きいろ あつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	えんぶん g	
1 水	ごはん まつかぜやき ごもくきんぴら ★レモンカスタードタルト じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりこく わかめ たまご みそ	にんじん しいたけ ながねぎ たまねぎ しょうが いんげん ごぼう レモン	こめ さとう パンこ ごまあぶら じゃがいも ごま こむぎこ	670	25.7	17.5	2.5	
2 木	ごはん かいせんしゅうまい② ジャージャンどうふ あんになフルーツ	ぎゅうにゅう たら いか ぶたにく あつあげ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ いんげん ながねぎ みかん おうとう パインアップル しょうが にんにく たけのこ しいたけ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら	738	26.4	22.5	2.5	
3 金	ごはん ツナオムレツ ドライカレー やさいスープ	★ジョアストロベリー ジョア たまご ツナ ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが レーズン パセリ	こめ さとう あぶら こむぎこ	595	24.1	14.7	2.6	
6 月	★テーブルロール キャベツメンチカツ(ソース) はなやさいのドレッシングあえ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりこく たまご	にんじん カリフラワー ブロッコリー にんにく たまねぎ キャベツ トマト グリンピース しょうが セロリ レモン	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ パンこ でんぶん	604	23.5	25.1	2.4	
7 火	ごはん さばてりやき かいそうサラダ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ かいそう	にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん ながねぎ ごぼう にんにく	こめ あぶら さとう さといも ゼリー	609	26.1	18.2	2.1	セタ
8 水	●今日は、多古町で採れた「とうもろこし」です。農家さんが朝早くに採って給食センターに届けてくれました！ 朝採りのとうもろこしは、甘みが強くてとてもおいしいです！今しか食べられない旬の味をぜひ味わってください。	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこく とうふ ぶたにく	にんじん とうもろこし だいこん ひらたけ こまつな しょうが たまねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら さといも パンこ	634	26.4	17.3	2.1	とうもろこしの芯は、食缶には 入れず、ビニール袋に入れて 返却してください。
9 木	ごはん ぎょうざ② パンサンスー マーボーどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ ハム ぶたにく とうふ とりこく みそ	にんじん もやし にら しょうが にんにく しいたけ キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら ごま	645	25.9	19.2	2.5	地産地消 献立
10 金	ごはん あかうおのさいきょうやき じゃがいものそばろに かぼちゃのみそしる (ひとくちぎゅうにゅうプリン)	ぎゅうにゅう めぬけ みそ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリンピース キャベツ かぼちゃ ながねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	614	29.8	16.7	2.2	
13 月	★せわりコッペパン フランクフルト(ケチャップ) こめこのコーンシチュー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ コーン みかん おうとう	パン さとう バター じゃがいも こめこ なまクリーム ゼリー サイダー	673	25.3	27.1	2.6	
14 火	ごはん むらさきいもち ブロッコリーのおかかあえ ぶたどんのぐ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	にんじん ブロッコリー たまねぎ ごぼう	こめ さとう もちこ ごまあぶら ごま さつまいも こむぎこ でんぶん あぶら	665	29.4	19.2	1.7	
15 水	ごはん かぼちゃコロッケ(ソース) ぶたにくとこんにやくのしぐれに あじつみれととうふのみそしる	ぎゅうにゅう あじ たら みそ ぶたにく とうふ	にんじん かぼちゃ たまねぎ ながねぎ しょうが ごぼう だいこん	こめ こむぎこ パンこ でんぶん さとう あぶら ごま	715	28.8	22.9	2.5	
16 木	ごはん ★ジョアブレーン ミニオムレツ(小①職②) カラフルサラダ なつやさいカレー	ジョア ぎゅうにゅう たまご とりこく	にんじん たまねぎ あかピーマン コーン しいたけ オリーブ カリフラワー きゅうり しょうが にんにく なす かぼちゃ トマト えだまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう カレーウ	596	22.5	12.3	2.6	
17 金	ごはん たこてん さんしょくそばろ ★げんきヨーグルト さといものみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりこく たら たこ みそ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが えだまめ ながねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん さといも	664	33.2	18.1	2.5	
材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。					学校給食 摂取基準	650	26.8	14.6~ 21.6	2.0g未満 ※畜産の 基準値は 摂取エネルギー の25~30%

【みなさんの体は、食べたものでつくられます】

ごはん、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素がふくまれているので、
私たちが元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。

もうすぐ夏休みが始まり、給食がなくなります。休み中は、好きな時間に好きな食べものを食べがちですが、
楽しく夏休みを過ごすためにも、栄養バランスを考えながら、3食しっかりと食べることを心がけましょう！



7月 給食だより

令和8年 7月発行
多古町学校給食センター

気温の高い日が続いていますが、これからが夏本番です。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事を3食しっかりとって体力をつけましょう！また、夏休みは学校がお休みになるため、生活習慣がくずれやすくなります。以下のことに気を付けて元気に過ごせるようにしましょう！

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！