

令和8年



7月

よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I初ギ-(kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)
											脂質(g)
											食塩相当量(g)
1	水	○	わかめごはん	さばのしおやき かぼちゃのにももの さわにわん ひとくちアセロラゼリー	さば ぶた肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ 干しいたけ ながねぎ	米 さとう ゼリー	ごま サラダ油	638
2	木	ジョ ア	ごはん (かんこくふうのり)	手作りえだまめコロッケ なっとうあえ キャベツとぶた肉のみそ汁	ぶた肉 なっとう 油あげ	ジョア チーズ のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ	米 じゃがいも さとう こむぎこ パンこ かたくりこ	サラダ油 ごま	674
3	金	○	ごはん	ほきフライ 五目きんぴら こまつなのみそ汁 かみかみだいず	ほき さつまあげ とうふ 油あげ だいず	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん	米 さとう パンこ	サラダ油 ごま油	639
6	月	○	むぎごはん	ポークしゅうまい きゅうりのちゅうかごまあえ マーボーとうふ	とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ ながねぎ	米 麦 さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	ごま油 ごま サラダ油	631
★たなばたこんだて★											
7	火	○	ちらしずし (きざみのり)	いわしフライ ゆでとうもろこし そうめん汁 たなばたゼリー	油あげ いわし かまぼこ	牛乳 のり	にんじん こまつな	干しいたけ えだまめ とうもろこし えのきたけ ながねぎ	米 さとう そうめん パンこ ゼリー	サラダ油	653
8	水	○	むぎごはん	なつやさいカレー ぎょうざピザ チキンサラダ	ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ スズキニ なす きゅうり キャベツ	米 麦 こむぎこ ぎょうざのかわ さとう	サラダ油 バター	681
9	木	○	ごはん	あかうおしろしょうゆやき おかかあえ とん汁 カルてつヨーグルト	あかうお(アスカ)か かつおぶし ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ながねぎ だいこん	米 さとう さといも	サラダ油	609
10	金	○	丸わりパン	チリコンカン グリーンサラダ スライスチーズ メロン	ぶた肉 牛肉 ベーコン だいず いんげん豆 きんとき豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり メロン	パン さとう	サラダ油 バター ごまドレッシング	670
13	月	○	ごはん	とりのからあげ ほうれんそうわふうサラダ なすととうふのみそ汁 ぶどう（デラウェア）	とり肉 とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが えのきたけ なす たまねぎ ぶどう	米 かたくりこ さとう	サラダ油	689
14	火	○	むぎごはん	ぶた肉のねぎだれやき のりマヨあえ すまし汁 牛乳プリン	ぶた肉 ちくわ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが ながねぎ にんにく キャベツ れんこん えのきたけ	米 麦 プリン	ごま油 ごま マヨネーズ	689
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。								学校給食摂取基準（小学4年）			月平均
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。								熱量： 650kcal			657
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。								たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)			26.5
								脂質： 19.5g(範囲14.4～21.7g)			19.9
								食塩相当量： 2.0g以下			2.2



夏休みの食生活のポイント



7日のたなばたこんだての日には、公津小学校の5・6年生が皮むきをしてくれたとうもろこしが出ます。季節の味を楽しんでくださいね♪

9月の給食は
2日（水）から
はじまります。

ちょうしょく 朝食をとろう ちょうしょく にち げん き みなもと 朝食は1日の元気の源です。 しっかり食べましょう。	はやね はやお 早寝・早起きをしよう よ あさねぼう き 夜ふかしや朝寝坊に気をつけ、 生活リズムをととのえましょう。
つめ 冷たいもののとりすぎに 気をつけよう つめ いちよう よわ 冷たいものばかりとると胃腸が弱って 食欲がでなくなることがあります。	えいよう 栄養バランスのよい 食事をとろう しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて バランスよく食べましょう。

学校栄養士と作る「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ

日時 7月24日（金）10:00～13:00
会場 もりんぴあこづ 3F キッチンスタジオ
内容 親子で協力して夏向けの料理を作って試食する
対象 市内在住3～6年児童とその保護者
未就学児の入場はご遠慮いただきます。
（火気等使用するため）
定員 9組18名（応募者多数の場合は抽選）
参加費 無料
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭きタオル
筆記用具・水筒（飲み物）
申し込み方法 7月5日（日）までに申し込みフォームにて
※結果は7月10日（金）までにご連絡させていただきます。

お申し込みはこちら↓↓↓

<https://logoform.jp/f/KfRTL>

