

令和8年7月



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



千代小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる （黄色のグループ）	おも からだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ）	おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとになる （緑のグループ）	I初キ - (kcal)			び こう 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
1	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ぶたじゃこごはん わかめスープ	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく わかめ	にんにく にんじん ほししいたけ えだまめ たまねぎ もやし ながねぎ	604	24.2	22.4	2.6	
2	木	ぎゅうにゅう しょくパン はちみつ かぼちゃのシチュー ベーコンとやさいのソテー	しょくパン あぶら こむぎこ マーガリン はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ コーン キャベツ いんげん	628	23.8	24.7	2.3	
3	金	ぎゅうにゅう ごはん わふうおろしハンバーグ とんじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	だいこん しめじ はねぎ ごぼう こんにやく にんじん ながねぎ	631	24.1	20.6	1.6	
6	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) みそにこみうどん こまつなともやしのごまいため	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ベーコン	ごぼう にんじん えのきたけ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな	608	23.2	21.4	2.4	
7	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンライス ほしがたコロケ ポイルキャベツ たなばたゼリー	ごはん あぶら コロケ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン えだまめ	688	20.3	21.2	2.0	たなばた きゅうしょく
8	水	ぎゅうにゅう タコライス (むぎいりごはん) チキンナゲット どうもろこし	ごはん むぎあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート チーズ チキンナゲット	にんにく にんじん たまねぎ トマト どうもろこし	691	24.8	23.4	1.6	2ねんせい どうもろこしの かわおきたいけん
9	木	ぎゅうにゅう くるパン とりにくのジンギスカンやき なつやさいのラタトゥイユ	くるパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ りんごソース とうがん ピーマン トマト かぼちゃ なす	636	27.2	30.2	2.7	
10	金	ぎゅうにゅう ごはん にくだんごのあまずあんかけ とうがんのスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン とうふ	ながねぎ にんじん とうがん こまつな	619	20.4	24.4	1.8	
13	月	ぎゅうにゅう ミートソース (ソフトめん) ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいちミート チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース ピーマン	682	26.1	21.5	2.2	
14	火	ぎゅうにゅう ごはん わかめふりかけ ヤムニョムチキン チャプチェ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく わかめふりかけ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なら	683	23.8	24.1	1.6	
15	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) なつやさいのカレー ウインナーときゃべつのソテー コアコアプラス	ごはん むぎあぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん なす トマト コーン りんごソース キャベツ	698	22.5	23.0	1.9	

こんげつおだわらさん
今月の小田原産

たまねぎ・こまつな・ねぎ・なす

なると・とうふ・みそ・かつおぶし

※天候等の状況により、変更になる場合があります。



えいようか ちゅうがくねん りょう けいさん
栄養価は、中学年の量で計算してあります。

お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

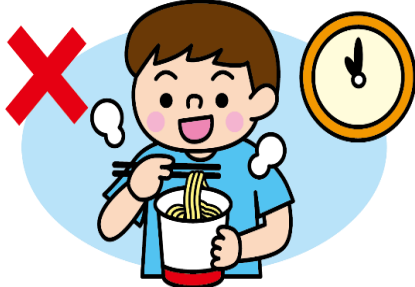




夏を元気に過ごすには



はやね はやお にちゅう からだ うご
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



よ よるおそ
★夜ふかしや、夜遅
くに食べることは
ひか
控えましょう。

しゅ しよく しゅ さい ふく さい
**主食・主菜・副菜をそろえた
食事を心がける**



なつ やさい しゅん
★夏野菜など、旬の
しよく さい と い
食材を取り入れ
ましょう。



すい ぶん ほ きゅう こころ
こまめな水分補給を心がける



あせ
★汗をたくさんかいた
えんぶん いっ
ときには、塩分も一
しよ
緒にとりましょう。

つめ もの す き
冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、
しよくよく
食欲がなくなったり
げんいん
する原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ぶたにく げんまい はいがまい だいず
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

やさい くだもの るい
野菜、果物、いも類など



夏が旬の野菜



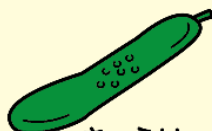
トマト



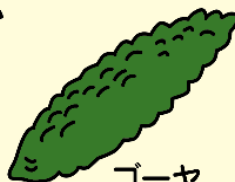
なす



ピーマン



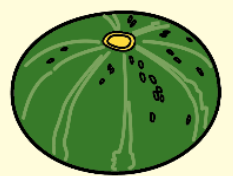
きゅうり



ゴーヤ



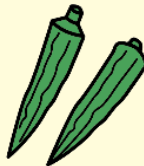
ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



あお 青じそ