



令和8年 7月の献立表



こんげつ きゅうしよくちくひょう
今月の給食目標

す きら た
好き嫌いなく食べよう

美浜町学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー kcal
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
						小学校	中学校	
1 水	クロロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	623
	ポークビーンズ	だいたく ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも さとう	あぶら	
	ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう	ラード	782
	ツナとアスパラのサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
2 木	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		628
	あ ぎょうざ しょう こ ちゅう こ 揚げ餃子 小2個・中3個	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん	ラード あぶら	
	ちんじゃおろしー 青椒肉絲	ぶたにく		ピーマン	たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん		816
	からしる ピリッ辛汁	とりにく うずらたまご		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ りんご にんにく キャベツ コーン	さとう		
3 金	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		657
	チキンライスの具	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ		あぶら	
	あじ 鱈のカレー焼き	あじ				こめこ でんぷん	あぶら	815
	かぼちゃ 南瓜のクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	
6 月	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630
	さば ぎんがみや 鯖の銀紙焼き	さば みそ				さとう こめこ		
	だいたく いそに 大豆の磯煮	だいたく さつまあげ ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	784
	じろ けんちん汁	とうふ とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにやく	じゃがいも でんぷん		
7 火	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	682
	ほしがた 星型コロケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	
	はるさめ 春雨サラダ	ハム			キャベツ きゅうり	マロニー	ドレッシング	830
	ミネストローネスープ	ウインナー だいたく		トマト にんじん パセリ	たまねぎ	えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ		
8 水	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		609
	こう やどう ふ たまご 高野豆腐の卵とじ	たまご とりにく こおろとうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
	いか 入りねぎ焼きのソースかけ	たら いか はなかつお	あおのり	ねぎ	キャベツ しょうが べにしょうが	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	773
	きゅうり あ 胡瓜ともやしのゆかり和え			あかしそ	きゅうり もやし	さとう		
キャンディチーズ 小2個・中3個		チーズ						
9 木	ナシゴレン、牛乳	えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ しょうが	こめ		614
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	さとう	あぶら ごま	
	はるさめ 春雨の中華和え			にんじん	きゅうり コーン	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	704
	☆サボイタードープリン				マンゴー	さとう でんぷん	あぶら	
あんにとろろ		ぎゅうにゅう れんにゅう				さとう		
☆パイゼリー				パイナップル	さとう			
10 金	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		667
	にく みそ 肉味噌	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	さとう でんぷん		
	キャベツつくね	とりにく			キャベツ	でんぷん さとう	ラード	834
	かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう えだまめ		ドレッシング ごま	
13 月	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		625
	いわし しょうが に 鰯の生姜煮	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
	どうふ えだまめ あ もの 豆腐と枝豆の和え物	とうふ			えだまめ キャベツ コーン		ドレッシング ごま	758
	ぶたじろ 豚汁	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも		
14 火	レーズンロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク		ほしぶどう	こむぎこ さとう	あぶら	630
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく だいたく			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	ラード あぶら	
	シーフードサラダ	いか えび			コーン キャベツ きゅうり		ドレッシング	784
	たまご トマトと卵のスープ	ベーコン たまご		トマト にんじん パセリ	たまねぎ コーン	でんぷん		
15 水	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		628
	な す い まーぼーどう ふ 茄子入り麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが なす たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
	しょうまいしょう こ ちゅう こ コーン焼売 小2個・中3個	ぶたにく とりにく だいたく			コーン たまねぎ キャベツ	でんぷん さとう こむぎこ		796
	き ぼ はんぱんじー 切り干し棒鶏サラダ	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	マロニー	ドレッシング	

アジ
ア大会記念給食

16	木	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん、牛乳		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ		745	
		こめ こ かぼちやい 米粉の南瓜入りカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ グリンピース マンゴー ブルーン	じゃがいも でんぶん さとう こめこ はちみつ	あぶら		
		おおば はいにく ささみ大葉梅肉フライ	とりにく		おおば	うめ	パンこ こむぎこ こめこ	あぶら		
		まめまめサラダ	だいず ハム			えだまめ キャベツ コーン	えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ	ドレッシング		950
		はっこうにゆう ☆発酵乳		はっこうにゆう						

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 12回



給食
けんこつちやま

み はまきゆうしよく
美浜給食だより



て と て
「手 to 手」



いいどもあいち

こんげつ
今月の
きめりしよくもくひやう
給食目標

す きら た 好き嫌いなく食べよう



食べ物には、それぞれが違う栄養素や働きをもっています。そのためいろいろな食べ物をまんべんなく食べる必要があります。また、出された料理を残さずきれいに食べることは食事のマナーでもあります。苦手な食べ物も、少しの量だけ食べる、調理方法や味付けを変えるなどの工夫をして食べられるように努力しましょう。



たなばた 七夕

まいとし がつなのか ごせつく ひと たなばた ちゆうごく おりひめ ひこぼし
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国の「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事です。願いごとを書いた短冊を笹につるして飾ったり、そうめんを食べたりする風習があります。



もうすぐ夏休みです！

なつやす あいだ はやねはや お いちにちさん
夏休みの間も、早寝早起きと一日三食を心がけて元気に過ごしましょう。熱中症にならないようにこまめに水分補給を行うことも大切です。



また、給食がなくても牛乳や乳製品、小魚などでカルシウムを十分にとるようにしましょう。

しよくにかんする
しんどうびひやう
指導目標

のぞ かんが 望ましいおやつについて考えよう

おやつには、不足した栄養を補ったり、体や心をリラックスさせたりする役割があります。しかし、スナック菓子や清涼飲料水などは塩分や糖分、脂質が多いため、食べすぎると肥満や生活習慣病の原因になります。おやつを食べるときは、ルールを決めてから食べるようにしましょう。

おやつをとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。しかし年齢や性別、運動量などによって違いがあるため、まずは200kcalを目安にしましょう。

おやつ=おかしでは
ありません。おにぎりや野菜、果物、乳製品など成長に必要な栄養をとれるものを選びましょう。

カルシウムや鉄、食物繊維などの不足しがちな栄養素をとるようにしましょう。

じゃこ おにぎり
アールン入り ヨーグルト

食品表示を見ながら食品を選びましょう。エネルギー量や塩分量は特に注意して見るようにしましょう。

時間と量を決めてから食べましょう。

ながら食べは食べすぎや虫菌の原因になるため、やめましょう。

飲み物のエネルギー量や塩分、糖分にも注意しましょう。体によいからとスポーツドリンクの飲みすぎにも気をつけましょう。

セレクトデザート

がつかこのか もく だい かい きやうぎたいかい
7月9日(木)は、第20回アジア競技大会にちなんでセレクトデザートの日です。あなたはどれを選びましたか？



マンゴープリン

マンゴープリンの発祥は香港といわれています。

杏仁豆腐

「杏仁」は、もとは中国で薬として使われていました。

パイゼリー

パイナップルはフィリピンやインドネシアでたくさん作られています。

たべものカレンダー

きゅうり



からだ ちょうし ととの た
体の調子を整える食べ物です。
一年中食べられますが、夏に一番おいしくなります。水分を多く含むため、暑い夏に食べたい野菜です。

よくかも

むいか げつ
6日(月)
だいす いそに
大豆の磯煮

つく 作ってみよう

みっか きん
3日(金)

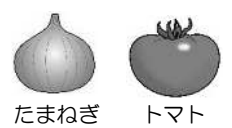
チキンライス

あじ 味わおう

ここのか もく
9日(木)
きやうしよく
アジア給食

こんげつ 今月の地元の食材

み はまちやうさん
美浜町産



あいちけんさん
愛知県産

