令和8年度　A献立（小学校）

7月 献立予定表

曽於市学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名（はいぜん図）	7月の行事&記念日 3択クイズ		② ④ひじきと田作りの佃煮 ①麦ごはん ③豚肉のみそ炒め	② ⑤元気ヨーグルト ④チャプチェ ①黒糖パン ③酢豚	② ④さんまの甘露煮 ①キムタクごはん ③春雨スープ
エネルギー(kcal) 小			652	683	629
たんぱく質(g) 中			32.6 / 814 / 40.5	33.3 / 887 / 43.1	29.0 / 807 / 37.0
おもに体をつくるもとになるもの 1群 たんぱく質			③ぶたにく あつあげ みそ ④だいず	③ぶたにく うずらたまご ④ぎゅうにく	①ぶたにく ③あつあげ とりにく ④さんま
2群 無機質			②ぎゅうにゅう ④にぼし しらすぼし ひじき	②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう
おもに体のちょうしをととのえるもの 3群 カロテン			③にんじん えだまめ	③にんじん えだまめ ④にんじん ピーマン はねぎ	①ピーマン えだまめ ③にんじん ほうれんそう
4群 ビタミンC			③にんにく たまねぎ ほしだいこん もやし キャベツ	③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ④にんにく しょうが	①はくさいキムチ つぼづけ ③たまねぎ きくらげ えのき
おもにエネルギーのもとになるもの 5群 炭水化物			①こめ むぎ ③さとう ④さとう	①こくとうパン ③じゃがいも さとう でんぷん ④はるさめ さとう	①こめ ③はるさめ でんぷん ぱんこ さとう ④でんぷん さとう
6群 脂質			③あぶら ④あぶら	③あぶら ④あぶら ごまあぶら ごま	①あぶら ごまあぶら ③ごまあぶら
調味料・その他			③鶏がらスープ 酒 醤油 ④みりん 酢 醤油	③鶏がらスープ 醤油 ケチャップ 酢 塩 ④醤油 酒	①酒 醤油 塩 ③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④醤油 みりん 塩
ぜひご家庭で!			魚 緑黄色野菜 芋 種実	豆 豆製品 果物	海藻 果物 種実
メモ			煮干しは、カタクチイワシなどの小魚を塩水で煮て、乾燥させたものです。いわしは、海の中で群れになって、形を変化させながら泳いでいます。遠くからは、とても大きな生き物のように見えるので敵を驚かせています。	「チャプチェ」は韓国のお祝いの席やおもてなしの時に食べられている伝統的な料理です。「チャプ」は混ぜる、「チェ」はお肉や野菜などのおかずという意味です。日本の春雨と違い、韓国の春雨はさつまいもでんぷんから作られています。	「キムタクご飯」は、今では全国の給食で食べられていますが、長野県の栄養士さんが、家で作っていた料理を学校給食で提供したことがはじまりです。キムチとたくあんなどの具を炒めて、炊きあがったご飯に混ぜ込みました。

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名（はいぜん図）	6 ② ⑤みかん果汁 ④五色そぼろご飯の具 ①白ごはん ③魚そうめん汁	7 ② ④ツナマヨサンドの具 ①バーガーパン ③肉団子入り卵スープ	8 ② ④七夕フルーツポンチ ①雑穀ごはん ③夏野菜カレー	9 ② ⑤黒豆きな粉クリーム ④やごろうスイカ ①コッペパン ③冬瓜のミートソース煮	10 ② ④豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ ①そおのごはん ③そおgood みそ汁
エネルギー(kcal) 小	594	681	680	624	626
たんぱく質(g) 中	24.2 / 812 / 31.5	29.0 / 887 / 37.6	23.4 / 878 / 30.0	24.2 / 815 / 31.7	25.9 / 861 / 37.0
おもに体をつくるもとになるもの 1群 たんぱく質	③たら ④ぶたにく たまご	③とりにく たまご あさり ④かつお	①だいず ③とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ	③とりにく ぶたにく ⑤きなこ	③とうふ みそ ④ぶたにく
2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ⑤スキムミルク	②ぎゅうにゅう ③わかめ
おもに体のちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	③にんじん ④にんじん えだまめ	③にんじん こまつな ④パセリ	③にんじん かぼちゃ トマト えだまめ	③トマト えだまめ	③かぼちゃ はねぎ
4群 ビタミンC	③たまねぎ しいたけ えのき おくら ④にんにく しょうが たまねぎ ⑤みかん	③たまねぎ きくらげ もやし コーン ④たまねぎ コーン	③たまねぎ にんにく なす コーン りんご ④パイン おうとう レモン みかん	③にんにく たまねぎ セロリー しめじ とうがん ④スイカ	③なす たまねぎ ④にがうり しょうが ねりうめ
おもにエネルギーのもとになるもの 5群 炭水化物	①こめ むぎ ③でんぷん さとう ④さとう でんぷん	①バーガーパン ③ぱんこ じゃがいも でんぷん さとう ④でんぷん	①こめ むぎ くろまい げんまい あかまい もちあわ ④ナタデココ さとう	①コッペパン ③マカロニ さとう ⑤さとう	①こめ ④でんぷん さとう
6群 脂質	④あぶら	③ごま ごまあぶら ④ノンエッグマヨネーズ	③あぶら	③あぶら ⑤あぶら	④あぶら ごま
調味料・その他	③かつお節だし 醤油 酒 塩 ④醤油 みりん 酢 塩	③鶏がらスープ 酒 醤油 塩 こしょう ④醤油 みりん こしょう	③カレー粉 カレールー ケチャップ とんかつソース 醤油 こしょう	③塩 こしょう 鶏がらスープ 醤油 コンソメ ケチャップ 白ワイン ⑤塩	③かつお節だし ④酒 醤油 みりん
ぜひご家庭で!	豆 豆製品 種実	海藻 きのこ 果物	海藻 芋 種実	卵 海藻 芋	魚 豆 果物
メモ	七夕そうめんを食べるのは、索餅というそうめんに似た食べ物を神様にお供えして無病息災を祈るという、中国の風習が起源とされています。給食では、魚そうめんを天の川に、にんじんを短冊に、オクラを星に見立てて作りました。	わたしたちの体は60%が水分でできています。暑いときには汗をかくことで、体温調整をしています。水分をとらないと、脱水症状となり、命の危険にもつながります。室内にいるときも、こまめに水分をとるようにしましょう。	みなさんは「旬」という言葉を知っていますか? 食べ物が1年の中で一番おいしく、その季節に必要な栄養素をたっぷり含んでいる時期です。旬の食べ物を知り、積極的に食べるようにしましょう。	曽於市には「やごろうスイカ」という特産品があります。大隅町の4人の生産者が白菜とともに栽培をはじめたのがきっかけでした。金色のシールが張ってあるものが「やごろうスイカ」の印です。ぜひお店で探してみましょう。	給食では、毎月19日の「食育の日」を中心にそおgood給食を実施しています。地元の食材を使うことにより、地産地消になるほか、地域の自然や文化などを知ることができ、生産者の努力や食への感謝の気持ちを育んでいます。

曜日	月	火	水	木	金
こんだて名（はいぜん図）	13 ② ④牛肉とごぼうの炒め物 ①麦ごはん ③かいのこ汁	14 ② ④スナックゴーヤ ①プリオッシュパン ③みそラーメン	15 ② ④干し大根の甘酢和え ①麦ごはん ③豚肉の柳川風煮	16 ② ④コーンサラダ ①ナン ③キーマカリー	17 ② ⑤ハートのコロッケ ⑥きざみのり ⑦おたのしみデザート ④奄美の鶏飯の具 ①麦ごはん ③奄美の鶏飯の汁
エネルギー(kcal) 小	633	681	630	626	615
たんぱく質(g) 中	29.6 / 812 / 37.9	29 / 887 / 37.6	28.9 / 807 / 37.3	28.1 / 838 / 36.8	26.9 / 879 / 35.5
おもに体をつくるもとになるもの 1群 たんぱく質	③だいず あぶらあげ みそ ④ぎゅうにく	③ぶたにく かまぼこ みそ	③ぶたにく あぶらあげ たまご	③ぎゅうにく ぶたにく だいず	④とりにく たまご ⑤しろはなまめ
2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	②ぎゅうにゅう ⑥のり ⑦スキムミルク
おもに体のちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	③かぼちゃ はねぎ ④ピーマン	③にんじん にら	③にんじん はねぎ ④にんじん	③にんじん トマト えだまめ	④にんじん はねぎ
4群 ビタミンC	③なす しいたけ こんにゃく しょうが ④にんにく ごぼう こんにゃく	③にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ④にがうり	③たまねぎ しいたけ ごぼう ④ほしだいこん きゅうり もやし	③にんにく しょうが たまねぎ ④きゅうり キャベツ もやし コーン レモン	④しいたけ たけのこ しょうが つぼづけ
おもにエネルギーのもとになるもの 5群 炭水化物	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	①プリオッシュパン ③ラーメン さとう ④さとう でんぷん	①こめ むぎ ③でんぷん さとう ④さとう	①ナン ③じゃがいも ④はちみつ	①こめ むぎ④さとう でんぷん⑤さとう でんぷん パンこ こむぎこ じゃがいも ⑦さとう こめこ こなあめ でんぷん
6群 脂質	④ごま あぶら	③あぶら ごま ④あぶら ごま	③あぶら ④ごま	③あぶら ④オリーブオイル	④あぶら ⑤あぶら バター
調味料・その他	③かつお節だし みりん 酒 ④醤油 酒	③豆板醤 バイタン 醤油 こしょう 鶏がらスープ ④醤油 みりん	③かつお節だし 醤油 みりん 塩 ④醤油 酢 塩	③鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース カレー粉 カレールー 塩 こしょう ④塩 こしょう 酢	③鶏がらスープ 醤油 酒 みりん 塩 ④醤油 酒 塩 酢 ⑤塩
ぜひご家庭で!	魚 乳製品 果物	卵・乳製品・海藻類	豆 海藻 果物	卵 海藻類 種実	肉・豆・乳製品
メモ	「かいのこ汁」とは、粥の子がなまったものです。これはお盆のごちそうとしてお供えする粥の添え物という意味からその名がつきました。大豆を荒挽きにして夏野菜といっしょにみそ汁にしてお盆に食べていた精進料理です。	にがうりが旬の季節になりました。給食では、にがうりの内側の種と中綿をしっかりとることで、苦みがないようにしています。今日は、醤油とさとうで作った甘辛いタレにからめました。スナックのように食べられる一品です。	「柳川鍋」とは、ドジョウを使った江戸生まれの鍋料理です。江戸時代、ドジョウとごぼうは元気になれる食材とされていました。柳川鍋に入っているドジョウを豚肉に変更して、給食 向けにアレンジしました。	『「この味がいいね」と君が言ったから七月 六日はサラダ記念日』。これは歌人の俵 万智さんの短歌で大ベストセラーになり社会現象まで起こしたものです。みなさんの好きなサラダはどんなサラダですか?	今日は1学期最後の給食です。夏休み中は、好きな物だけ、食べたいものばかり食べるのではなく、主食・主菜・副菜を意識して、暑さに負けない体作りに努めましょう。

7月の平均食塩相当量：　小学校(3･4年生対象時)2.1g　　中学校2.8g

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。