

令和8年

7月献立表

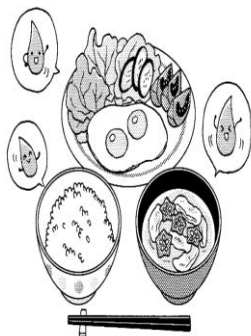
光が丘夏の雲小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2 木	たこんぶごはん ぎゅうにゅう からのからあげ あぶらふととうがんのみそしる 茹でとうもろこし	たこ きざみごんぶ ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ もちごめ じめぬかあぶら さとう かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも あぶらふ	にんじん しょうが にんにく ごぼう とうがん まいたけ ねぎ とうもろこし	656	16.4	28.9	2.0			
3 金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう フルーツあんみつ	ぶたひきにく だいたい みそ ぎゅうにゅう かんてん あずき	ちゅうかめん じめぬかあぶら かたくりこ しらたまだんご さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん もやし みかんかん バインアップルかん ももかん	677	15.7	21.9	2.6			
6 月	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ まくろかん ヨーグルト	ナン じめぬかあぶら マーガリン こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり りんごかん バインアップルかん ももかん	627	16.2	36.6	1.9			
7 火	穴子ちらし寿司 牛乳 あさりのカリッとサラダ セタ汁	たまご あなご のり ぎゅうにゅう あさり かまぼこ	こめ おおむぎ さとう じめぬかあぶら かたくりこ あぶら ごまあぶら そうめん	にんじん ほししいたけ かんぴょう しょうが キャベツ きゅうり にんにく だいこん ねぎ オクラ	614	15.5	27.3	2.5			
8 水	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう スパイシーポテト ポトフ	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう さつまあげ	こめ おおむぎ じめぬかあぶら マーガリン じゃがいも (いっせいきゅうりよく) あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトかん コーン ビーマン あかビーマン セロリー にんじん キャベツ こまつな	665	13.5	29.9	2.3			
9 木	チンジャオロースどん 牛乳 春雨坦たすべ くだもの (メロン)	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうにゅう とうふ	こめ おおむぎ じめぬかあぶら さとう かたくりこ しろうごま(ねり) しろうごま はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ あかビーマン ビーマン もやし にんじん いら ねぎ メロン	587	16.1	26.7	2.1			
10 金	わかめごはん ぎゅうにゅう わかさぎの唐揚げ 茹でとうもろこし なつやさいけんちんじる	ちりめんじゃこ たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう わかさぎ あつあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら じゃがいも こんにやく	とうもろこし ごぼう だいこん にんじん なす こまつな	635	16.7	27.1	2.4			
13 月	とうもろこしごはん 牛乳 いかくんサラダ パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう わかめ さきいか とりにく あさり	こめ むぎ さとう ごまあぶら しろうごま じめぬかあぶら マカロニ パター こむぎこ	コーン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ	630	15.9	27.9	2.5			
14 火	かいせんちゅうかどん 牛乳 ひじきとえだまめのサラダ チーズ	ぶたにく あいかい しばえび なると うずらたまご ぎゅうにゅう ひじき チーズ	こめ おおむぎ じめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きゅうり えだまめ	608	17.4	32.0	2.1			
15 水	練馬スパゲティ 牛乳 レモンドレッシングサラダ ブルーベリーケーキ	まくろかん のり ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ じめぬかあぶら さとう オリーブゆ こむぎこ はちみつ じめぬかあぶら	だいこん キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン ブルーベリー	659	16.4	32.8	2.3			
16 木	ごはん ぎゅうにゅう アジの照り焼き 野菜の胡麻和え 塩豚汁 くだもの (冷凍みかん)	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら しろうごま(ねり) しろうごま じめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ みかん	590	17.3	24.1	2.0			
17 金	妻ご飯 ぎゅうにゅう マーボーカレー しらす入りコールスローサラダ くだもの (こだますいか)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたい とうふ しらすぼし	こめ むぎ じめぬかあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ (じば) きゅうり にんじん すいか	648	16.7	29.9	2.1			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	633	16.1	28.8	2.2	348	95	2.7	220	0.28	0.44	17	6.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる。②食事からゆっくりに体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい。③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食事が大切です。

©少年写真新聞社2024

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	みょうろ 約84%

©少年写真新聞社2024