



令和8年7月のこんだて



大泉小学校

実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水		*七分づきご飯 *畑のお肉ごまみそあえ *芋団子汁(北海道郷土料理)	★ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく あぶらあげ	こめ こめこ あぶら ごまあぶら さとう ★しろごま こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	636	16.2
2	木		《1年生とうもろこしの皮むき体験》 *豚丼 *もやしサラダ *蒸しとうもろこし	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ もちむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう でんぶん オリーブゆ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき もやし きゅうり にんにく コーン	635	15.9
3	金		*七分づきごはん *麻婆ポテト *カリカリじゃこのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ちりめんじゃこ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら	しょうが たけのこ ★ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ にら えだまめ だいこん きゅうり	610	12.7
6	月		*金平チーズバーガー *サマーポトフ *バレンシアオレンジ	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー	★むえんパン こめあぶら こんにゃく さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう にんにく しょうが たまねぎ セロリー ★トマト キャベツ オレンジ	619	17.7

★★★☆☆☆☆ たなばたきゅうしょく 2種類のランチから 食べたい方をえらびました。★★★★★☆☆☆☆

7	火		【おりひめランチ】 *わかめご飯 ☆パーベキューチキン *セタ汁 *きゅうりのオイル漬け ☆サイダーゼリー	★たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ アガー	こめ あぶら りんご はちみつ さとう オリーブゆ ジュース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな きゅうり ももかん レモン	665	18.9
			【ひこぼしランチ】 *わかめご飯 ★チーズインバーグ *セタ汁 *きゅうりのオイル漬け ★ピーチカルピスゼリー	★たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★チーズ とりにく かまぼこ かんてん	こめ ★こめこパンこ こめこ なたねあぶら さとう オリーブゆ ★カルピス	たまねぎ トマトピューレ にんじん だいこん ねぎ こまつな きゅうり にんにく ももかん	657	18.7
8	水		*なすとトマトのスパゲティ *夏野菜マリネ *メロン	かんてん ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	★スパゲティ こめぬかあぶら ★バター ★こむぎこ さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ (いっせいきゅうしょく) ★トマト トマトかん トマトピューレ なす きゅうり あかピーマン スッキーニ ★メロン	602	16.7
9	木		*セーファン(沖縄料理) *棒ぎょうざ *人参シリシリ	ぶたにく ★たまご ★のり ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろかん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ★ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ (卵なし)	★ほししいたけ にんじん たけのこ たかなづけ あさつき キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく とうがん	631	15.0
10	金		*七分づきごはん *枝豆 *飲肥店 *冷や汁(宮崎郷土料理)	★ぎゅうにゅう とうふ とびうお みそ あぶらあげ まぐろかん ★わかめ	こめ こめこ くらごとう さとう あぶら ★しろすりごま	たけのこ しょうが にんじん きゅうり こねぎ えだまめ	598	19.9
13	月		《5組とうもろこしの皮むき体験》 *もろこしご飯 *塩豚汁 *カマスの醤油マヨ焼き	★ぎゅうにゅう かます ぶたにく あぶらあげ	こめ もちこめ とうにゅうバター ★くらごま マヨネーズ (卵なし) さとう ★こめこパンこ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	とうもろこし たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	627	17.0
14	火		*タコライス(沖縄料理) *もずく汁 *ミルクコーヒー	ぶたひきにく だいず ★チーズ ★コーヒーズぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ もずく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ★トマト キャベツ だいこん ねぎ こまつな	644	17.4
15	水		*盛岡じゃじゃ麺 *フルーツポンチ(星トッポギイリ)	かんてん みそ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう	★うどん こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら トッポギ ゼリー	にんにく しょうが ねぎ ★ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかんかん ★バインアップルかん ももかん りんごかん レモン	603	15.3
16	木		*夏野菜のカレーライス *キャベツのあっさりあえ *小玉すいか	ぶたにく ★ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ もちむぎ こめぬかあぶら じゃがいも とうにゅうバター なたねあぶら ★こむぎこ ざらめ さとう ★しろすりごま ★しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー かぼちゃ なす キャベツ こまつな すいか	644	13.9

※ 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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
おりひめ ランチ平 均値	626	16.3	22.4	2.4	318	103	2.2	196	0.37	0.42	16	6.6
ひこぼし ランチ平 均値	625	16.4	22.5	2.4	323	103	2.2	196	0.39	0.42	16	6.6
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

7月7日は七夕。

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!