

令和8年 7月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(Kcal)	下:たんぱく質(g)	
1 水	わかめごはん 鮭チーズフライ ピリ辛きゅうり かきたま汁	サーモンチーズフライ わかめ	きゅうり もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん	636	745	いろいろの いやさい
					とうふ たまご		
2 木	麦ごはん 親子丼の具 しそひじき和え	とりにく たまご かまぼこ しそひじき	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん	525	642	きのこ るい
3 金	パン 鯛のトマチー焼き 豆乳コーンスープ 豆乳プリン	いわし チーズ ベーコン とうにゅう	たまねぎ ピーマン トマト とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも とうにゅうプリン	686	832	くだもの
6 月	ジューシー ゴーヤチャンプルー もずく汁 ペビーパン	とりにく とうふ たまご ぶたにく こんぶ ひらてん もずく あぶらあげ かまぼこ	にがうり たまねぎ しめじ にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ パイナップル	こめ むぎ ごまあぶら さとう	571	700	にゅう せいひん
7 火	和風スパゲッティ 星形コロツケ セタ献立 セタフルーツミックス	とりにく	たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな にんにく パイナップル もも パナナ	コロツケ スパゲッティ オリーブあぶら あぶら マスカットゼリー ほしがたゼリー	532	626	さかな
8 水	麦ごはん いわしの梅煮 野菜のアーモンド炒め オクラ入り豚汁	いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ とうふ むぎみそ	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん オクラ	こめ むぎ アーモンド あぶら じゃがいも	601	716	たまご
9 木	麦ごはん 夏野菜かくれんぼドライカレー コールスローサラダ ゴールドキウイ	こうやどうふ とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん トマト にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし キウイフルーツ	こめ むぎ フレンチドレッシング	554	673	きのこ るい
10 金	レーズンパン ハンバーグのソースかけ 野菜のドレッシング和え かぼちゃのクリームスープ	ハンバーグ とりにく きゅうりにゅう	レーズン キャベツ にんじん たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ) さとう フレンチドレッシング	669	859	くだもの
13 月	麦ごはん キムチチーズ肉じゃが 切干大根のごま酢和え 味付けのり	ぶたにく ちくわ チーズ とりにく のり	はくさいキムチ たまねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん キャベツ にんじん こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら さとう ごま	589	722	まめるい
14 火	パン ブラウンシチュー シーフードソテー バナナ	とりにく きゅうりにゅう いか えび	にんじん しめじ たまねぎ グリンピース にんにく にんにく たまねぎ パプリカ ピーマン こまつな バナナ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも パター オリーブあぶら	665	841	かいそう るい
15 水	麦ごはん マーボー茄子 ひじきのサラダ	とうふ ぶたにく だいたず あかみそ ひじき まぐろあぶらづけ しらすぼし	なす ほししいたけ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ だいこん にんじん きゅうり	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら ごまドレッシング	599	737	くだもの
16 木	ゆかり麦ごはん 五目きんぴら とうがん入りすまし汁	ししやもフライ だいたず ひらてん とうふ かまぼこ	あかしそ ごぼう にんじん さやいんげん とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう あぶら ごま	557	728	いろいろの いやさい
17 金	小コア揚げパン カラフルサラダ コンソメスープ はちみつレモンゼリー	トマトオムレツ ベーコン だいたず	きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら ココアパウダー さとう オリーブあぶら じゃがいも はちみつレモンゼリー	689	736	にゅう せいひん

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<b>す</b> いぶん(水分)補給 をこまめにしよう		水か麦茶を少しづつ、 こまめに飲みましょう。	<b>つ</b> め(冷)たい物の とり過ぎに注意しよう		冷たくてあまい物をとりすぎ ると、お腹を壊したり夏バテ の原因になったりします。
<b>て</b> きど(適度)に運動 しよう		炎天下はさけて、早朝か夕方の 涼しい時間に体を動かしましょ う。	<b>や</b> しょく(夜食)や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		おやつは、だらだら食べず に時間と量を決めましょう。
<b>き</b> そく(規則)正しい 生活を心がけよう		早寝、早起きを心がけ、毎 日朝ごはんを食べましょう。	<b>す</b> す(進)んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理 など、おうちの人と相談してでき ることに挑戦しましょう。
<b>な</b> つ(夏)が旬の食べ物 を取り入れよう		夏が旬の野菜には、体を冷やす効 果があるといわれています。	<b>み</b> んなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に会話を楽し みながら食事をする機会をつく りましょう。
<b>な</b> がら食べはやめよう		食事の時に、テレビやスマホを見 ながら食べるのはやめましょう。	<b>に</b> ゅう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう		夏休みの間も牛乳を毎日飲む など、カルシウム不足になら ないように気をつけましょう。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。  
◎中学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(金)、中学校給食費(8月)の納付期限は8月31日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。