

令和8年 7月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に ち	よう び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいよりよう				ス プ ー ン
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)	
1	水	ゆかりごはん ギョウにゅう いかメンチカツ ジャコナムル チンジャオロースー	こめ さとう パンこ かたくりこ ごまあぶら あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちりめんじゃこ	こまつな にんじん もやし しそ しょうが ビーマン たけのこ たまねぎ にんにく しいたけ	幼 小 中	553 669 877	23.1 27.0 34.0	21.3 24.3 29.7	2.4 3.0 4.0
2	木	ごはん ギョウにゅう さばのごまみそがけ にくじゃが つぼづけ ヨーグルト	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんじん つぼづけ たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん こんにゃく	幼 小 中	609 715 898	25.4 28.4 34.1	23.4 24.8 29.3	1.8 2.2 2.7
3	金	コッペパン ラフランスジャム ギョウにゅう わかどりのピカタ ブロッコリーサラダ ほしのミネストローネ	パン きびマカロニ むぎ じゃがいも ドレッシング さとう ジャム あぶら	ぎゅうにゅう チーズ たまご とりにく ベーコン	ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう たまねぎ パセリ セロリ にんにく トマト	幼 小 中	541 620 756	21.9 24.1 28.2	21.0 23.1 27.0	2.5 2.9 3.6
6	月	ごはん ギョウにゅう あじフィーレフライ きんぴらごぼう かきたまじる アップルシャーベット	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら パンこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく なんと たまご とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな えのきたけ ねぎ りんご	幼 小 中	523 630 802	22.4 25.3 31.1	17.6 19.7 23.5	1.6 1.9 2.5
7	火	ごはん ギョウにゅう ほしのハンバーグ こまつなごまあえ たなばたじる たなばたゼリー	こめ さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うおめいん かまぼこ	こまつな キャベツ にんじん もやし えのきたけ たまねぎ ほうれんそう ねぎ フルーン	幼 小 中	511 611 794	17.6 20.3 25.2	14.4 15.0 18.2	2.3 2.7 3.5
8	水	はちみつパン ギョウにゅう とりにくのてりやき かぼちゃサラダ にくだんごスープ	パン かたくりこ はるさめ ごまあぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ とうもろこし きゅうり にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	幼 小 中	576 648 822	24.0 26.4 33.3	26.9 28.2 33.6	1.9 2.3 2.9
9	木	ごはん ひじきのり ギョウにゅう ミナミカマスのしおやき きりぼしだいこんのもの とんじる	こめ さとう あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう とうふ ミナミカマス ぶたにく さつまあげ のり みそ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ しらたき だいこん ごぼう えだまめ	幼 小 中	520 624 792	28.4 31.9 38.7	16.7 18.1 20.8	2.4 2.7 3.2
10	金	むぎごはん ギョウにゅう なつやさいカレー ツナサラダ ふくじんづけ かわちばんかん	こめ むぎ あぶら ルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん スクキニ きゅうり なす えだまめ りんご しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし ふくじんづけ はんかん	幼 小 中	506 627 840	19.9 23.7 29.8	17.7 20.4 24.2	2.2 2.7 3.5
13	月	ごはん ギョウにゅう とりにくのしおこうじあげ なまあげのちゅうかに ひじきふりかけ セノビーゼリー	こめ かたくりこ さとう あぶら ごま ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とりにく なまあげ かとおふし	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ こまつな	幼 小 中	618 726 915	25.5 28.5 34.8	23.9 26.1 31.4	1.5 1.8 2.2
14	火	ごはん ギョウにゅう ほっけのこんぶしょうゆやき だいずのいそに のっぺいじる クレープ (パイン)	こめ さとう あぶら さといも かたくりこ クレープ	ぎゅうにゅう ほっけ だいず ぶたにく とりにく ひじき さつまあげ とうふ	にんじん しいたけ だいこん ねぎ さやいんげん	幼 小 中	569 671 833	27.3 31.0 37.8	19.5 21.1 23.7	2.1 2.4 2.9
15	水	せわりコッペパン ギョウにゅう ウイナーケチャップかけ ほうれんそうのソテー コーンチャウダー パリッシュ	パン さとう あぶら じゃがいも なまクリーム ルウ	ぎゅうにゅう チーズ ウイナー ぶたにく とりにく こざかな	ほうれんそう エリンギ たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース	幼 小 中	593 684 871	27.0 30.9 38.1	27.1 29.8 37.3	2.7 3.2 4.2
16	木	ごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがに カラフルサラダ モチモチむらさきもち	こめ さとう あぶら ごま ドレッシング さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ こんにゃく さやいんげん とうもろこし キャベツ パプリカ しょうが にんにく	幼 小 中	554 665 838	21.3 25.1 31.3	21.5 24.1 28.3	1.4 1.7 2.1

7月分の給食費の振替日は8月31日(月)です。

*都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	幼	小	中
490	159~24.5	108~16.3	1.5未満
650	211~32.5	14.4~21.6	2.0未満
830	269~41.5	18.4~27.6	2.5未満

なつ けんこう まも なつ やさい
夏の健康を守る 夏野菜

とうもろこし
主食として食べる
国産。エネルギー
をつくる時に欠
かせないビタミン
B1、B6も含む。

かぼちゃ
ビタミンE(A、C、E)
が豊富。栄養は野菜で
トップクラス。

オクラ
ビタミンAが多い。ネバ
ネバ成分は食物せんい。
胃腸も守ってくれる。

なす
油をよく吸うので炒めも
のに。各地にさまざまな
「ご当地なす」がある。

トマト
うま味成分たっぷり。
赤色のリコピン
にも健康効果が期待
されている。

ピーマン
ビタミンCが豊富。
におい成分には
血液サラサラ効果
も期待されている。

ゴーヤー
ビタミンCが豊富。
苦み成分には胃を
丈夫にし、食欲を増
進させる効果も期待
されている。

えだまめ
豆と野菜のいいとどりの
食べ物。大豆にはないビ
タミンCが含まれている。

きゅうり
水分がとて多く、
食べる水分補給に。
カリウムはむくみ
防止に役立つ。

ななめの文字はカミカミメニューです！
よくかんで食べると、あたまの血の流れが
よくなり、集中力や記憶力が高まります☆

★なぜ夏に夏野菜を食べるの？

夏野菜は、暑い季節を元気に過ごせるように、
自然が用意してくれた食べ物です。

水分を多く含むものや、ビタミンが豊富なものが
多く、夏ばて予防にも役立ちます。

7月の給食には、

なす、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜が登場します。

どの献立に入っているか探してみよう！