

令和8年



7月 大和高田市学校給食献立表



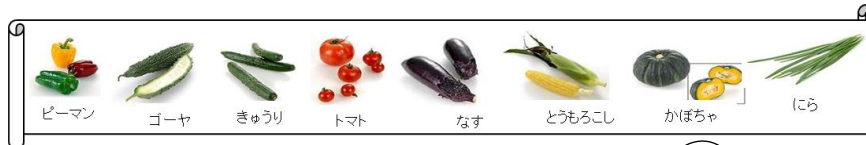
小学校版

日	曜日	献立名	食 品 名						栄 養 価		
			魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
			けつえき・ほね・はをつくる		からだのちようしをとどえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたもち勉強や運動のエネルギーになる				
			たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	水	 ごはん 麻婆豆腐 ハンサンスー フルーツミックス	とうふ ぶた肉	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ きゅうり 土しょうが パインアップル 黄桃 みかん	米 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油 いりごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	631 23.3 19.1	Kcal g g
2	木	 カレードッグ 野菜スープ ミルメーク	粗挽きウインナー ぶた肉 だいず とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも ミルメーク	油	エネルギー たんぱく質 脂質	665 29.9 30.1	Kcal g g
3	金	 減量麦入りごはん さわらの竜田揚げ ひじきの炒め煮 かきたま汁	さわら竜田揚げ とり肉 たまご とうふ	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 ほうれんそう	えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	584 28.3 20.8	Kcal g g
6	月	 キャラメル揚げパン 枝豆とコーンのソテー ワンタンスープ	ウインナー ワンタン ぶた肉	牛乳	枝豆 にんじん にら	コーン はくさい	パン ミルクキャラメル	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	612 25.7 23.8	Kcal g g
7	火	 ごはん 星型ハンバーグ 元気サラダ そうめんのすまし汁 七夕ゼリー	ハンバーグ ハム かつお節 とり肉 かまぼこ 油揚げ	ジョア(ブルーベ リー) 刻み昆布	トマト にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり	米 さとう 片栗粉 三輪そうめん 七夕ゼリー	トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	657 25.3 13.3	Kcal g g
8	水	 減量ごはん わかめラーメン 揚げぎょうざ プチゼリー(りんご)	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし コーン にんにく	米 中華めん プチゼリー(りんご)	油	エネルギー たんぱく質 脂質	637 19.2 19.6	Kcal g g
9	木	 コッペパン 照り焼きチキン ジャーマンポテト トマトスープ	照り焼きチキン ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	617 28.6 19.2	Kcal g g
10	金	 麦入りごはん さばのみそ煮 カットとうもろこし 豚汁	さばのみそ煮 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	とうもろこし 大根 ごぼう はくさい	米 麦		エネルギー たんぱく質 脂質	633 25.8 21.8	Kcal g g
13	月	 減量コッペパン マカロニのミートソースあえ 大根サラダ 豆乳スープ	ぶた肉 とり肉 とうふ 豆乳	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく 大根 コーン	パン マカロニ 小麦粉 さとう	油 和風ドレッシング(玉 ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	601 26.4 21	Kcal g g
14	火	 ごはん とりチリ 切干大根のナムル 春雨スープ	とりでんぶん付 ぶた肉	牛乳	にんじん にら トマト	たまねぎ にんにく 白ねぎ 切干しいたけ コーン 干しいたけ	米 さとう はるさめ	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	639 22.3 23.6	Kcal g g
15	水	 ごはん カレーライス みそマヨ和え ぶどうシャーベット	ぶた肉 ツナ みそ	ジョア(マスカット) スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ	米 じゃがいも ぶどうシャーベット	油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	607 16.8 15	Kcal g g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
 ※ 都合により給食内容を変更することがあります。
 ※ この献立の栄養価は食品成分表八訂で計算しています。



旬の食べ物



★今月の
カミカミメニュー
8日(水)
揚げぎょうざ

朝ごはん&水分補給

予防のポイント

食事・睡眠
をしっかり
とり、体調
を整える

水分補給の方法

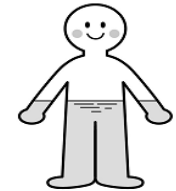
基本は水やお茶を、のどが潤いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく・にら・ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時でも、のどがよい豆腐料理や卵料理だと食べやすいですね。また、うなぎにはビタミンAやB群、Eたんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



7月7日(火)は、七夕献立です。
 ★星型ハンバーグ
 ★元気サラダ
 ★そうめんのすまし汁
 ★七夕ゼリー

水分補給、なぜ必要?



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどで体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。