



令和8年7月 献立予定表 (小学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う				加リー (kcal) タンパク (g)		
		(黄) 力や熱のもとになる	(赤) 血やにくになる	(緑) 体の調子をととのえる				
1 (水)	ソフト ^{めん} 麺ブラウンソースかけ 牛乳 ツナとキャベツのサラダ ^{しろみさかな} 白身魚ナゲット	ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら だいずバター かたくりこ	ぶた肉 ツナ たら	牛乳 たら	にんじん ブロッコリー グリーンピース	たまねぎ キャベツ	673 29.6
2 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩からあげ アスパラガスのごまあえ ^{なつやさい} 夏野菜のみそ汁	ごめ かたくりこ さとう	あぶら すりごま	とり肉 あつあげ	牛乳 みど	しょうが にんにく もやし アスパラガス しめじ にんじん とうもろこし オクラ なす たまねぎ		650 29.9
3 (金)	セルフウイナーサンド(ウイナー・ケチャップ) 牛乳 ^{とうにゅう} 豆乳ポタージュ フレンチサラダ オレンジ	パン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	ウイナー とり肉	牛乳 とうにゅう	にんじん いんげん 黄ピーマン オレンジ	たまねぎ キャベツ きゅうり	611 28.9
6 (月)	ごはん 牛乳 さばのマーマレード焼き ^{やさい} 野菜ソテー じゃがいものみそ汁	ごめ じゃがいも マーマレード		さば ベーコン みど	牛乳 さつまあげ	アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	644 24.4
7 (火)	^{たなばた} 【七夕献立】 そぼろ ^{どん} 丼 牛乳 そうめん汁 のり酢あえ 七夕ゼリー	ごめ さとう ゼリー	おぎ あぶら	とり肉 だいず うおそうめん	牛乳 のり	にんじん いんげん オクラ もやし きゅうり だいこん	しょうが たまねぎ ごぼう	615 24.7
8 (水)	^{たんじょうびきゆうしよく} 【お誕生日給食】 きつねぶっかけうどん 牛乳 おかかあえ ^{れいとう} 冷凍みかん	うどん さとう		とり肉 あぶらあげ	牛乳 かつおぶし	ねぎ にんじん こまつな みかん	干しいたけ しょうが はくさい	606 24.2
9 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め ^{かいそう} 海藻のナムル	ごめ さとう	ごまあぶら	ぶた肉 あつあげ ハム みそ	牛乳 わかめ 茎わかめ	しょうが にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	613 25.5
10 (金)	^{にほんあじ} 【日本味 めぐり献立～鳥取県～】 ごはん 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉のらっきょうソースかけ かにサラダ さかなつみれのみそ汁	ごめ ノンエッグ マヨネーズ	さとう	とり肉 かにかまぼこ いわし	牛乳 とうふ みど たら	キャベツ にんじん ねぎ らっきょう	にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう	649 26.6
13 (月)	^{なつやさい} 夏野菜カレーライス 牛乳 ハムサラダ	ごめ じゃがいも あぶら	おぎ カレールウ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト えだまめ	きゅうり スッキーニ きゅうり キャベツ	633 23.6
14 (火)	ごはん 牛乳 ひらめのから揚げ ^{あ ひめ} 姫とうがらしソース だいず ^{とうふ} 大豆あえ 豆腐のみそ汁	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	ひらめ(あまこ) ちくわ とうふ みど	牛乳 だいず あぶらあげ	もやし こまつな ねぎ 姫とうがらし	キャベツ たまねぎ だいこん	604 27.5
15 (水)	ジャージャー ^{めん} 麺 牛乳 系 ^{いとかんてん} 寒天のあえもの キャロットカップケーキ	ちゅうかめん さとう かたくりこ ホットケーキミックス	ごまあぶら あぶら	ぶた肉 とり肉 だいず	牛乳 みそ かんてん	にんにく にんじん にら もやし きゅうり みかん	しょうが たまねぎ たけのこ	732 31.9
16 (木)	^{おきなわのり} 【沖縄料理】ジュシー(豚肉と昆布のまぜごはん) 牛乳 ゴーヤチャンプルー(にがうりと豚肉と豆腐の卵とじ) もずくスープ カットパイン	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶた肉 とうふ たまご かまぼこ	牛乳 こんぶ もずく かつおぶし	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ もやし えのきたけ にがうり だいこん パイン	干しいたけ しょうが えのきたけ	628 28.9

*学校給食摂取規準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

給食献立表などは、鏡野町のホームページで見ることができます。



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう
冷たいもののとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう

もつと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

しっかりと食べて

夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くありませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。