



7がつのこんだてひょう



令和8年 上西郷小学校

にち	ようび	ぎゆうにゆう	こんだてめい		しょくひん			ねつりょう	たんぱくしつ
			しゅしょく	おかず	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
					からだをつくる(ちやにくになる)	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
1	すい水	○	ワンローフパン	ミルクスープ ココアクリーム ブロッコリーとたまごのソテー てづくりおふのラスク	ぎゅうにゆう とりにく ウインナー たまご しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ えだまめ エリンギ にんにく パセリ ブロッコリー	パン ココアクリーム じゃがいも あぶら おふ バター さとう	603	24.6
2	もく木	○	むぎごはん	てづくりごまひじきふりかけ はるまき ピーフンスープ	ぎゅうにゆう ひじき かつおぶし はるまき ぶたにく うずらのたまご	にんじん たまねぎ きくらげ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら ごま さとう ピーフン ゼラチン	646	20.4
3	きん金	○	むぎごはん	さばのレモンみそに もやしのわふうドレッシングサラダ なすのみそしる	ぎゅうにゆう さば かいそうミックス ちくわ あつあげ ★みそ	★きゅうり もやし えのきたけ ★なす にんじん たまねぎ ★ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ はちみつ さとう あぶら ごま	651	22.7
6	げつ月	○	おやこどん	いんげんのごまだれあえ れいとうみかん 	ぎゅうにゆう とりにく たまご さつまあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ★ねぎ いんげん ★きゅうり みかん	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ねりごま ごま	619	23.6
7	か火	○	むぎごはん	ほしがたミンチカツ スターチーズサラダ  うおそうめんじる たなばたきゅうしよく	ぎゅうにゆう ミンチカツ ハム チーズ うおそうめん とうふ わかめ	★キャベツ ★きゅうり にんじん ★ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう おふ	621	24.8
8	すい水	○	ピタパン	チリコンカン マセドアンサラダ ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく コーン ★きゅうり	ピタパン あぶら マカロニ ★じゃがいも	648	25.0
9	もく木	○	むぎごはん	ホイコーロー ほうれんそうのちゅうかあえ ひじきのつくだに	ぎゅうにゆう ぶたにく あかみそ ツナ ひじきのつくだに	にんじん キャベツ ★ピーマン たけのこ エリンギ ねぶかねぎ にんにく しょうが ほうれんそう ★きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	577	20.2
10	きん金	○	なつやすいかレー	フルーツあえ  いりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく いりこ	にんじん たまねぎ ★かぼちゃ ★なす ★ズッキーニ ★トマト えだまめ にんにく パイナップル みかん りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも ぶどうゼリー	656	18.5
13	げつ月	○	キムチごはん	スタミナぶたじる かりばりいりこ セレクトデザート	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ ★みそ だいず いりこ	にんじん キムチ しょうが たまねぎ ★かぼちゃ こんにやく にんにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま アーモンド セレクトデザート	644	24.0
14	か火	○	むぎごはん	あじのごまてりやき じゃがいもとかぼちゃのサラダ もずくのすましじる	ぎゅうにゆう あじ ハム もずく とうふ	★かぼちゃ えだまめ ★きゅうり ★ねぎ しいたけ にんじん	こめ むぎ はちみつ さとう ごま ★じゃがいも アーモンド	608	23.7
15	すい水	○	ソフトフラン スパン	なすとひきにくのスパゲティー ツナサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ぎゅうにく だいず ツナ チーズ	たまねぎ ★なす トマト にんにく エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティー あぶら さとう ゼラチン	591	26.9

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」から納品してもらっています。

※ 都合により、献立が変更になることがあります。ご了承下さい。



7日はたなばた給食、
13日はセレクトデザートです。おたのしみに♪

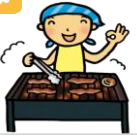


つゆがあげると、いっきに気温があがり、熱中症のリスクが高まります。
熱中症をよぼうするには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること
や、こまめに水分をとることがたいせつです。
のどがかわいていなくても、1時間にコップ1杯程度の水分をとりましょう。
また、汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとりましょう。



あつさをさける 	ひざしをさける 	すいぶん・えんぶ んをとる 	たいちようを ととのえる 
--	--	---	--

☆なつやすみのしょくじのポイント☆

な  なかまでしっかり ひをとしましょう なまやけにちゅうい!	つ  つめたいものは ほどほどに	や  おやつばかりたべな いね。じかんとりよ うをきめましょう	す  すのもののやうめぼ しは、きぶんをさっ ぱりさせてくれます
み  みどりのグループ のたべもの(やさ いなど)をたつぷり たべましょう	の  のみもので、すいぶ んほきゅう! みずやむぎちやをこ まめにのみましょう	しょく  しょくじでは、すきぎ らいせず、よくかんで	じ  じかきをきめて、 1にち3しょく きそくたさいせいかつ リズムをつくりましょう