



7がつきゅうしょくよていこんだてひょう



(酒々井小・大室台小)

すいすいキッチン

2026年度

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表はおもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

| 日 | 曜日 | スプーン | 献立名 | | おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----------|----|------|----------------------------|--|--|---------------------|------------------------------------|---------------|----------------------------------|--|-----------------------------------|
| | | | 主 食 | 副 食 | エネルギーのもと | | 体をつくるもと | | 体のちようしをととのえるもと | | |
| | | | | | たんぱく質 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | 無機質 | |
| 1 | 水 | スプーン | セルフサンド | ぎゅうにゅう ⇒(まるパン・★たらフライ) やさいスープ とみさとさんメロン | パン さとう じゃがいも パンこ こむぎこ | あぶら | ぶたにく たら | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ メロン | 602Kcal 26.5g 21.3g 2.2g |
| 2 | 木 | スプーン | ごはん | ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース もすくのみそしる もやしとこまつなのあえもの | こめ さとう でんぶん | あぶら オリブオイル ごま | ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ とうふ | ぎゅうにゅう もすく | ◎にんじん オクラ こまつな トマト | たまねぎ もやし にんにく | 616Kcal 27.7g 23.8g 2.1g |
| 3 | 金 | スプーン | チャーハン | ぎゅうにゅう むらさきいもち ちゅうかスープ にくやさしいため | こめ さとう さつまいも こむぎこ はるさめ でんぶん もちこ | あぶら ごま | ぶたにく とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | ◎にんじん チンゲンサイ | コーン たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ もやし たまねぎ | 622Kcal 25.1g 21.5g 2.6g |
| 6 | 月 | スプーン | なつやさい カレーライス | ぎゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・なつやさいカレー) とみさとさんとうもろこし フルーツナタデココ | こめ げんまい | あぶら | ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ | しょうが えだまめ しょうが とうもろこし なす たまねぎ みかん おうとう パイン | 659Kcal 21.7g 18.3g 1.6g |
| たなばた こんだて | | | | | | | | | | | |
| 7 | 火 | スプーン | すいすいさん 2つかりの とりてりごはん | ぎゅうにゅう たなばたデザート あつやきたまご たなばたじる とみさとにんじんサラダ | こめ ぶ でんぶん セリー さとう | あぶら ごま | とりにく たまご かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが たまねぎ だいこん レモン ねぎ きゅうり | 650Kcal 25.9g 24.6g 2.6g |
| 8 | 水 | スプーン | ごはん | ぎゅうにゅう あじのあげにユーリンふう にくだんごとくうしんさいのスープ ホイコーロー | こめ でんぶん さとう | ごまあぶら あぶら ごま | あじ ぶたにく にくだんご | ぎゅうにゅう | にんじん くうしんさい ◎ピーマン | たまねぎ キャベツ えのき しょうが ねぎ にんにく たけのこ | 605Kcal 29.3g 20.8g 2.3g |
| 9 | 木 | スプーン | ツナ トマトパンネ | ぎゅうにゅう てりやきチキン カラフルサラダ コアラパン | パン パンネ さとう | オリブオイル あぶら | ぶたにく ツナ とりにく | ぎゅうにゅう | トマト パセリ ブロッコリー にんじん | たまねぎ コーン セロリ しょうが マッシュルーム にんにく | 644Kcal 28.2g 26.5g 2.7g |
| 10 | 金 | スプーン | わかめごはん | ぎゅうにゅう あげさつまいものあますため とうふのみそしる おかかあえ | こめ さつまいも さとう | あぶら ごま | ぶたにく あぶらあげ とうふ かつおぶし | ぎゅうにゅう わかめ | いんげん にんじん だいごんのは ほうれんそう | たまねぎ だいこん えのき もやし | 616Kcal 25.8g 20.2g 2.8g |
| 13 | 月 | スプーン | ごはん | ぎゅうにゅう サイダーセリー ★イカメンチカツ にくじゃが しおこんぶきゅうり | こめ さとう パンこ セリー こむぎこ じゃがいも | あぶら ごまあぶら | いか ぶたにく | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり | 653Kcal 22.2g 19.1g 2.1g |
| 14 | 火 | スプーン | ごはん | ぎゅうにゅう さばのピリからやき すましじる かぼちゃとあつあげのそぼろに | こめ さとう | あぶら | とりにく ぶたにく あつあげ さば | ぎゅうにゅう | にんじん みつば かぼちゃ いんげん | だいこん たまねぎ えのき しょうが にんにく | 643Kcal 30.4g 25.7g 2.5g |
| 15 | 水 | スプーン | コッペパン (メ-ブルジャム) | ぎゅうにゅう ささみのレモンソース こめこのあつさりシチュー グリーンサラダ | パン ジャム こめこ さとう でんぶん じゃがいも | あぶら | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | ◎にんじん ブロッコリー | キャベツ レモン えだまめ たまねぎ コーン | 663Kcal 33.0g 21.2g 2.7g |
| しょくいのひ | | | | | | | | | | | |
| 16 | 木 | スプーン | ごはん | ぎゅうにゅう とうにゅうプリン とみさとポークのねぎしおいため すいみそしる わふうサラダ | こめ でんぶん さとう プリン | ごまあぶら あぶら | ぶたにく とりにく みそ | ぎゅうにゅう のり | にら にんじん だいごんのは ほうれんそう | ねぎ レモン たまねぎ はくさい もやし えのき にんにく | 667Kcal 29.1g 25.1g 2.6g |

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のドレッシング等がつかます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。



| | |
|----------------|---------|
| 学校給食摂取基準(8~9歳) | 当月平均 |
| エネルギー: 650Kcal | 636Kcal |
| たんぱく質: 21~33g | 27.0g |
| 脂質: 14.4~21.7g | 22.3g |
| 食塩相当量 2.0g未満 | 2.4g |

こんげつのもくひょう

あつさにまけないしょくじをしよう!

あつ いちたん きび
暑さが一段と厳しくなってきました。急な温度と湿度の変化から体内のバランスが乱れ、
たいしょう くす
体調を崩しやすくなります。また、食欲不振からさっぱりとしたそうめんだけなど、たんぱく質
かたよ しょくじ こんがい あつ ま しょくじ しょうかい
に偏った食事になりがちです。今回は、暑さに負けない食事のポイントをご紹介します。

きそく だた
規則正しい
せいかつ たいせつ
生活も大切に!

- 栄養バランスのよい食事を!
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。
- ビタミンB群で疲労回復!
ビタミンB群はエネルギー代謝を円滑
にしておこなうのに効果があります。
- 夏野菜をたっぷり食べよう!
栄養価が高く水分も多いのでおすすめです。
- 香味野菜やレモンで食欲アップ!
香りや酸味は味のアクセントになり、
食欲がわきます。

| | |
|------------------------------------|---|
| <p>えいよう しょくじ 栄養バランスのよい食事を!</p> | <p>ぐん ひろうかいふく ビタミンB群で疲労回復!</p> |
| <p>なつやさい た 夏野菜をたっぷり食べよう!</p> | <p>こうみやさい しょくよく 香味野菜やレモンで食欲アップ!</p> |

はや 早おき

はや 早ね

あさ 朝ごはん

こんげつのもくひょう
・ぶたにく
・じゃがいも
・キャベツ
・こまつな
・チンゲンサイ
・とうもろこし
・にんじん
・ピーマン
・みょうが
・しょうが
・にんにく
・しょうが
・みょうが