

# 2026年 7月 こんだてよていひょう



曜日	月	火	水	木	金
エネルギー			1日	2日	3日
食塩相当量			636 kcal 2.2 g	616 kcal 2 g	596 kcal 1.9 g
献立と配膳の図	<p>こんげつ いそもぞきさん 今月の出雲崎産</p> <p>7月から 出雲崎の野菜が 入ってきます!</p> <p>たまねぎ じゃがいも ゆうがお きゅうり なす かぼちゃ ピーマン</p> <p>1学期給食最終日 夏のセレクトひんやりデザート</p>	<p>のりいご サラダ / たらとポテトのおかかあえ</p> <p>ごはん あおなのみぞしる</p>	<p>すいか / コーンいりおひたし</p> <p>カレービーンズとほうとん / しおちゃんこふ〜スープ</p>	<p>ワサわかめ サラダ / とりにくのうめみぞやし</p> <p>ごはん ほだていりなつのはつべいじる</p>	
	あかの食品	<p>ぎゅうにゅう たら ちりめんじゃこのり かつおぶし あつあげ</p> <p>きゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす ハム ぶ</p> <p>きゅうにゅう とりにく わかめ ツナ ほだて かまぼこ</p>	<p>ごはん じゃがいも あぶらバター さとう</p> <p>ごはん はつづけんまい あぶら さとう</p>	<p>たまねぎ こまつな にんじん もやし コーン キャベツ たら ねぎ すいか</p> <p>キャベツ にんじん きゅうり コーン ゆうがお なす オクラ だけのこめ</p>	
きいろの食品	<p>れいとう みかん</p> <p>れいとう パイン</p> <p>3種類の果物から1種類選びます。 給食最終日24日まで、お楽しみに!</p>	<p>きゅうにゅう たら ちりめんじゃこのり ちく</p> <p>ごはん じゃがいも あぶらバター さとう</p> <p>こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>たまねぎ こまつな にんじん もやし コーン キャベツ たら ねぎ すいか</p> <p>キャベツ にんじん きゅうり コーン ゆうがお なす オクラ だけのこめ</p>		
みどりの食品	<p>6日</p> <p>644 kcal 1.9 g</p>	<p>7日</p> <p>680 kcal 2.2 g</p> <p>七夕献立 てづくりおひたしデザート</p>	<p>8日</p> <p>609 kcal 1.8 g</p>	<p>9日</p> <p>590 kcal 2.3 g</p>	<p>10日</p> <p>632 kcal 1.8 g</p>
献立と配膳の図	<p>かんてんサラダ / なつやさいのおけに</p> <p>ごはん もすくのみぞしる</p>	<p>きりさら / ほしかた</p> <p>サラダ チキンかつ</p> <p>えだまめ / たなはたじる</p> <p>さもくごはん</p>	<p>アーモンド / ちくわのいぞあけ</p> <p>ゆでうどん / かきたまきのこじる</p>	<p>ごもく / たらのみぞマヨ</p> <p>ひじき / コーンやし</p> <p>ごはん やさいのたっぶりみぞしる</p>	<p>てづくりかぼちゃプリン</p> <p>マーボーなす / ぎょうざ2こ</p> <p>ごはん サンラータン</p>
	あかの食品	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ぶ ちく</p> <p>きゅうにゅう あぶらあげ チキンかつ ひじき だいす かまぼこ</p>	<p>きゅうにゅう あぶらあげ チキンかつ ひじき だいす かまぼこ</p> <p>きゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ちく</p>	<p>ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ちく</p> <p>きゅうにゅう ぶたにく なつとう かつおぶし ツナ のり</p>	<p>ぎゅうにゅう たら だいす ひじき きつまあけ ぶたにく あぶらあげ</p> <p>ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とうふ たまご</p>
きいろの食品	<p>ごはん あぶら さとう こま じゃがいも</p> <p>ごはん もちごめ さとう あぶら せりー</p>	<p>めん あぶら こむぎこ アーモンド さとう</p> <p>ごはん マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>ごはん あぶら さとう こま じゃがいも</p> <p>ごはん あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>ごはん あぶら さとう じゃがいも</p> <p>ごはん あぶら さとう じゃがいも</p>	
みどりの食品	<p>かぼちゃ なす えだまめ にんじん もやし きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ</p> <p>にんじん こほう えだまめ だけのこ きゅうり コーン えのきたけ</p>	<p>にんじん こまつな なめこ えのきたけ だけのこ ねぎ もやし</p> <p>コーン にんじん さやいんげん キャベツ こほう だいこん ねぎ こまつな たまねぎ</p> <p>たまねぎ なす にんじん ピーマン だけのこ きくらげ もやし かぼちゃ えのきたけ ほうれんそう ねぎ</p>	<p>たまねぎ なす にんじん ピーマン だけのこ きくらげ もやし かぼちゃ えのきたけ ほうれんそう ねぎ</p>		
エネルギー	13日	14日	15日	16日	17日
食塩相当量	677 kcal 2 g	603 kcal 1.8 g	605 kcal 1.8 g	619 kcal 2.2 g	664 kcal 2.1 g
献立と配膳の図	<p>きりぼし / だいご</p> <p>だいこん ポテトのじゃこあえ</p> <p>ごはん なつやさいのどほうろ</p>	<p>カレーきんぴら / めばるのやくみソースかけ</p> <p>ごはん にくだんごみぞしる</p>	<p>のりあえ / なつきりざい</p> <p>ごはん トマトにくじゃが</p>	<p>ふ / えだまめ</p> <p>チャンプルー / コロッケ</p> <p>ごはん さまゆかじごはん / なつやさいとんじる</p>	<p>ラタトゥイユ / オムレツ</p> <p>ごはん コーンライス / チキンとほうれんそうのグリムに</p>
	あかの食品	<p>ぎゅうにゅう だいす ちりめんじゃこのり かつおぶし</p> <p>ぎゅうにゅう めばる くさわかめ ぶたにく</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう かつおぶし ツナ のり</p> <p>ぎゅうにゅう コロッケ ぶたご ぶたにく とうふ</p> <p>ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン とりにく</p>	<p>きゅうにゅう めばる くさわかめ ぶたにく</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう かつおぶし ツナ のり</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう かつおぶし ツナ のり</p> <p>ぎゅうにゅう コロッケ ぶたご ぶたにく とうふ</p> <p>ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン とりにく</p>		
きいろの食品	<p>ごはん じゃがいも あぶら さとう こま</p> <p>ごはん さとう あぶら じゃがいも こま</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも こま さとう</p> <p>ごはん こま あぶら</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも パター さとう</p>	<p>ごはん さとう あぶら じゃがいも こま</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも こま さとう</p> <p>ごはん こま あぶら</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも パター さとう</p>	<p>ごはん あぶら じゃがいも こま さとう</p> <p>ごはん こま あぶら</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも こま さとう</p> <p>ごはん こま あぶら</p>	<p>ごはん こま あぶら</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも パター さとう</p> <p>ごはん こま あぶら</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも こま さとう</p>	
みどりの食品	<p>かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ ゆうがお きりぼしだいこん こまつな もやし</p> <p>ねぎ にんじん ピーマン こほう えのきたけ こまつな たまねぎ</p> <p>えだまめ トマト たまねぎ にんじん きゅうり オクラ こまつな もやし</p> <p>えだまめ もやし にんじん キャベツ たら なす ゆうがお こほう かぼちゃ ねぎ</p>	<p>えだまめ トマト たまねぎ にんじん きゅうり オクラ こまつな もやし</p> <p>えだまめ もやし にんじん キャベツ たら なす ゆうがお こほう かぼちゃ ねぎ</p> <p>えだまめ もやし にんじん キャベツ たら なす ゆうがお こほう かぼちゃ ねぎ</p>			
エネルギー	20日	21日	22日	23日	24日
食塩相当量		659 kcal 2.2 g	696 kcal 5.1 g	623 kcal 2.2 g	704 kcal 2.0 g
献立と配膳の図	<p>うみひ 海の日</p> <p>てづくりカラフルゼリー</p> <p>タコライス / アーサー</p> <p>ごはん</p>	<p>ひやし / ひやし</p> <p>ちゅうかのぐ / ちゅうかのだれ</p> <p>ゆでうどん / ひやしちゅうかのだれ</p>	<p>フルーツ / ひよこまめ</p> <p>ヨーグルト / チョコレート</p> <p>ごはん ナン / ひよこまめいりチキンカレー</p>	<p>カラフル / とりにくの</p> <p>サラダ からあげ</p> <p>ごはん さまわかめ / さわか</p> <p>ごはん</p>	
	あかの食品	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき なると とうふ あおさ チーズ</p> <p>ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいす ヨーグルト</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム ぶたにく かまぼこ ひじき</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき なると とうふ あおさ チーズ</p> <p>ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいす ヨーグルト</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム ぶたにく かまぼこ ひじき</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいす ヨーグルト</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム ぶたにく かまぼこ ひじき</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいす ヨーグルト</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム ぶたにく かまぼこ ひじき</p>	
きいろの食品	<p>ごはん はつづけんまい あぶら じゃがいも せりー</p> <p>めん あぶら さとう はるさめ</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも さとう</p> <p>ごはん こま あぶら さとう</p>	<p>めん あぶら さとう はるさめ</p> <p>ナン あぶら じゃがいも さとう</p> <p>ごはん こま あぶら さとう</p>	<p>ナン あぶら じゃがいも さとう</p> <p>ごはん こま あぶら さとう</p>		
みどりの食品	<p>たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマト</p> <p>きゅうり もやし にんじん だけのこ たら きくらげ</p> <p>たまねぎ にんじん かぼちゃ コーヤ もち みかん パイン りんご</p>	<p>きゅうり もやし にんじん だけのこ たら きくらげ</p> <p>たまねぎ にんじん かぼちゃ コーヤ もち みかん パイン りんご</p>			

★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。



毎月19日は「食育の日」

令和8年7月  
出雲崎小学校

＜今月の給食目標＞  
暑さに負けないための栄養と食事のとり方を知ろう

夏ばて  
していませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して  
おさまさま しょうじょう  
起こる様々な症状のことをいいます。  
おも しょうじょう ぜんしん けんたいかん  
主な症状は、全身の倦怠感、  
しこうりょく しょくよく ていか どうき げつう  
思考力や食欲の低下、動悸、頭痛、  
しょくよくふしん げり べんぴ  
めまい、食欲不振、下痢・便秘、  
たいじつげんしょう  
体重減少などです。  
あつ なつ の き  
暑い夏を乗り切るためには、  
なつ たいさく おこな  
夏ばての対策を行きましょう。



夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ  
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を  
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、  
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、  
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし  
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を  
上手にかけるようにしましょう。

夏のおすすめ食材

夏野菜



夏に不足しがちなビタミン、  
ミネラル、水分が豊富です。

食欲アップ食材



香味野菜、酸味、辛味は、  
食欲を増す効果があります。

疲労回復食材



疲労回復に効果がある  
ビタミンB群が豊富です。



なつやさい  
夏野菜 レシピ

ズッキーニの塩こんぶあえ

【材料】	4人分	【作り方】
ズッキーニ	120g	①ズッキーニを厚めのいちよう切りにする。
キャベツ	80g	②キャベツは、食べやすい大きさにカットし
塩こんぶ	5g	レンジで1分ほど加熱し、柔らかくする。
しょうゆ	小さじ1	③①、②と塩こんぶ、しょうゆ、ごま油を混ぜ
ごま油	小さじ1	合わせる。
いりごま	大さじ1	④味をみて、塩、ごま油で調整して出来上がり。
塩	少々	

トマト肉じゃが



【材料】	4人分	【作り方】
トマト	120g	①野菜は食べやすい大きさに切る。
豚肉	150g	②なべに油を熱して、玉ねぎ、人参、
玉ねぎ	150g	じゃがいもを炒め、豚肉を加え色が
人参	80g	変わるまで炒める。
じゃがいも	300g	③トマト、だし汁を加え煮る。
枝豆むき身	40g	④煮立ったら中火にし、アクをとり
油	小さじ1	ながら煮る。
砂糖	小さじ2	⑤じゃがいもに竹串が通るくらいに
みりん	小さじ1強	なったら、調味料を入れ味を調べ、
酒	小さじ1	味が染みるまで煮る。
だし汁	適宜	⑥最後にゆでた枝豆のむき身をちらす。

暑さに負けない食生活を心がけて、夏ばてをしないように健康に過ごしましょう。

