

7月こんだてひょう

令和8年度 白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
1	水	○	ガパオライス (むぎごはん)	ガパオライスのぐ きりぼしだいこんのマリネ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	バジル たまねぎ しめじ たけのこ パプリカ きりぼしだいこん にんにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら むぎ	592kcal 23.5g16.5g 2.6g	毎日暑い日が続いていま すね。 あと3週間で夏休みです。
2	木	○	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかふうチキンサラダ はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるまきのかわ	723kcal 26.2g31.0g 2.0g	元気に夏休みをおかえられ るようになんばりましょう！ 梅雨が明けると、夏本番
3	金	○	白濁小5年中止 ポロネーズふうトースト	ごぼうサラダ コーンポタージュ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく なまクリーム スキムミルク チーズ	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ コーン りんご	パン あぶら さとう ごま ルウ	574kcal 27.7g26.1g 2.5g	です。いっきに暑くなると 体が暑さにびっくりして しまい、体調をくずしやす くなってしまいます。
6	月	○	白濁小5年中止 ごはん	てりやきハンバーグ もやしのごまずあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ あつあげ わかめ みそ	もやし にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	611kcal 24.2g19.4g 2.5g	暑さに負けないためには 「早寝 早起き 朝ご飯」で 生活リズムを整えることは とても大切です。
7	火	○	たなばた☆こんだて ちらしずし	ほしのコロッケ はるさめサラダ たなばたフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ	れんこん にんじん みかん ほししいたけ しょうが きゅうり レモン パイン	こめ あぶら さとう ごまあぶら	733kcal 19.1g20.0g 1.8g	また、冷たいものとりすぎに 気をつけましょう！
8	水	○	ごはん	さばのみそに キャロットドレッシングサラダ かきたまじる グミ	ぎゅうにゅう さば ハム たまご みそ	しょうが ねぎ きゅうり ブロッコリー チンゲンサイ コーン たまねぎ えのき にんじん	こめ あぶら さとう さんおんとう ごま ごまあぶら かたくりこ	659kcal 26.0g23.6g 2.8g	 <食育クイズ> 野菜が苦手・・・という人は 多いですね。給食でも、たくさ ん戻ってくることもありま す。では、スーパーやコンビニ で売っている「野菜ジュース」 は、普段私たちが食べている 「野菜」の代わりになるので しょうか？ 答え・・・× ならない 野菜ジュースでは、野菜の 栄養すべては補いません。 ジュースになる過程で、栄養 が壊れてしまう場合もありま す。ただ、忙しい時間帯が ない時などはとても手軽です。
9	木	○	ごはん	あつあげのちゅうかいため ちゅうかあえ シューマイ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく やきぶた たまご とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ しらたき ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ シューマイのかわ	571kcal 24.6g17.5g 2.1g	
10	金	○	ジャージャーめん	にくみそ もやしのサラダ チキンピカタ メープルマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ツナ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	799kcal 29.1g28.3g 1.7g	
13	月	○	ごはん	キャベツメンチ ごまあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えだまめ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ もやし	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	710kcal 29.1g27.0g 2.3g	あくまでも「補助」として 「賢く利用」しましょう！
14	火	○	やきにくどんぶり (ごはん)	やきにくどんぶりのぐ チョレギサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり コーン	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	747kcal 31.5g18.4g 2.5g	
15	水	○	わかめごはん	イカのレモンあげ おかかあえ ウエハース キャベとベーコンのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ みそ ベーコン とうふ イカ かつおぶし	もやし ほうれんそう コーン キャベツ レモン ねぎ にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ	574kcal 27.4g13.7g 2.7g	
16	木	○	ジェノバふうパスタ	チキンナゲット かいそうサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ハム	にんにく たまねぎ しめじ かんでん にんじん もやし きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう	599kcal 25.0g30.0g 1.4g	
17	金	○	なつやさいカレー (むぎごはん)	オニドレツナサラダ ヤクルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ツナ	しょうが にんにく たまねぎ コーン にんじん トマト なす かぼちゃ きゅうり パプリカ ピーマン ブロッコリー	こめ あぶら さとう むぎ ルウ	657kcal 22.3g19.9g 2.2g	
					小学生8～9歳 の基準値	エネルギー 650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 食塩相当量2.0g未満			

「白子町学校給食食材料費物価高騰対策事業」

近年の物価高騰により給食の食材料費が上昇していることから、国の「物価高騰対応重点支援地方創臨時交付金」を
活用し、食材料費の上昇分を交付金により賄っています。