

2026年度



7月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	水	黒砂糖パン 牛乳 フレンチサラダ チリコンカン	kcal 568	g 22.4	本格的な暑さを迎える時期になりました。暑くなると、冷たい物が欲しくなりますが、とりすぎると、胃腸をこわしたり、体力を消耗させたりするだけでなく、夏バテの原因になりやすいので注意が必要です。暑さに負けずに、元気に過ごせるように食生活にも気を配りましょう。
2	木	わかめご飯 牛乳 さばの梅みそ焼き とうがん汁	620	26.6	
3	金	★レモンをたべよう！ 夏野菜のパペロンチーニ 牛乳 人参ドレサラダ レモンケーキ	647	21.9	
6	月	★トウモロコシの皮むき（一年生） ヤンニョムカルビ丼 牛乳 コムタン風スープ ゆでとうもろこし	560	22.7	～ とうもろこし ～ とうもろこしは、イネ・コムギとともに世界三大穀物のひとつで、食料としてだけでなく、世界各国の様々な文化にも深く関わっています。 主成分は糖質、たんぱく質です。胚芽の部分にはビタミンB群など様々な栄養素が含まれています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする働きもあります。
7	火	☆㊳ セタメニュー ☆㊳ ニシンのひつまぶしご飯 牛乳 セタ汁 たなばたポンチ	611	17.0	
8	水	きなこあげパン 牛乳 カレーポトフ 中華あえ	683	25.2	
9	木	四川豆腐丼 牛乳 ワカメスープ ヨーグルト	619	26.2	◎7月の初めに一年生がトウモロコシの皮むきを授業の中で行います。 自分たちでむいて、観察したトウモロコシはどんな味かな?? トウモロコシの入荷状況によって、献立が変更になることがあります。
10	金	★★夏まつり献立★★ 焼きそば 牛乳 鶏からレモン チョコバナナ	749	26.4	
13	月	★沖縄フェア① 沖縄そば 牛乳 もずく入りサラダ サーターアングギー	600	25.5	
14	火	★沖縄フェア② タコライス 牛乳 アーサ汁 パイナップルゼリー	597	21.2	～ レモンをたべよう！ レモンには、ビタミンCをはじめ、β-クリプトキサンチンやクエン酸が豊富に含まれています。とくに、夏にレモンを食べると、疲労回復効果や夏バテ予防、食欲増進が期待できます。 レモンに含まれる「クエン酸」がエネルギー代謝を助け、「ビタミンC」が免疫力をサポートするため、暑さでバテやすい時期には最適な食材です。 また、「ビタミンC」はメラニン色素の生成を抑えて日焼け予防にも効果的です。ぜひ、暑い日には食事にレモンを取り入れてみてください。
15	水	★沖縄フェア③ クファージュシー 牛乳 ささみフライ イナムドゥチ	610	31.6	
16	木	夏野菜カレー 牛乳 春雨サラダ くだもの（すいか）	649	20.9	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。



こんげつ もくひょう
今月の目標は

あつ ま しよじ
暑さに負けない食事をしよう です。



大田区立萩中小学校