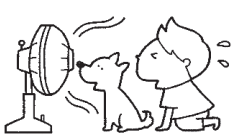
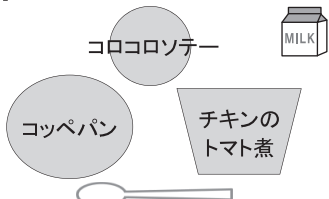
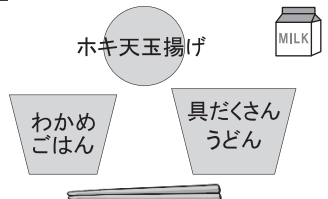
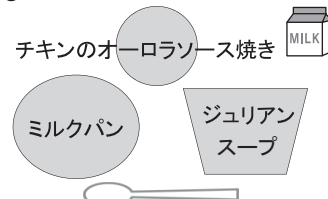
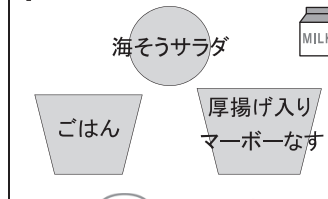


令和8年度 7月分学校給食予定献立表 (A)

月	火	水	木	金	
〈今月の目標〉 ・楽しく食事をしよう ・夏の食事について考えよう	エネルギーkcal たんぱく質g(小学校3・4年生) エネルギーkcal たんぱく質g(中学校・7～9年生) 主にエネルギーのもとになる食品 主に体を作るもとになる食品 主に体の調子を整えるもとになる食品	1 レモンゼリー ホイコーロー ごはん 中華スープ 598kcal 26.1g 753kcal 31.6g 米 砂糖 油 かたくり粉 レモンゼリー	2 鶏の照り焼き ミルクパン トマトとレタスのスープ 587kcal 27.4g 758kcal 32.6g ミルクパン オリーブ油 かたくり粉	3 かぼちゃのたたき 菜飯 とびうおボールのみそ汁 563kcal 21.8g 717kcal 26.6g 米 油 砂糖 ごま	
	6 一食ふりかけ	7 セタゼリー(パイン味)	8	9	10
	キャベツとじゃこのごま和え	白身魚のバジルコーンマヨ焼き	コールスローサラダ	流れ星サラダ	豚キムチ
	ごはん 肉じゃが	小さいコッペパン 乾しいたけミートスパゲティ	ごはん ハヤシライス	黒砂糖パン インド煮	ごはん 冬瓜スープ
538kcal 21.2g 689kcal 25.7g	630kcal 30.6g 819kcal 36.9g	581kcal 22.4g 741kcal 27.1g	593kcal 26.2g 792kcal 33.4g	569kcal 31.2g 727kcal 37.9g	
米 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま ふりかけ	コッペパン スパゲティ オリーブ油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) セタゼリー	米 油 砂糖 コールスロードレッシング ルウ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 油 春雨 パスタ ごま油	米 油 ごま油	
牛乳 牛肉 さつまあげ ちりめんじゃこ	牛乳 牛肉 豚肉 ホキ	牛乳 牛肉 ロースハム	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまあげ ロースハム	牛乳 鶏肉 肉団子 豚肉	
こんにやく にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	にんにく しいたけ 玉ねぎ にんじん トマト トマトジュース コーン バジルペースト	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト トマトピューレ にんにく キャベツ コーン	にんじん 玉ねぎ さやいんげん たけのこ きゅうり コーン かぼす果汁	冬瓜 しいたけ にんじん ねぎ にんにく 生姜 キムチ 玉ねぎ にら もやし	
13 おかず3品	14 揚げチャーメン	15	16	17 おおいた産の日	
さばのみそ煮 切干とたくあんのごま炒め	カラフル卵焼き	鶏肉とゴーヤの揚げ煮	小松菜とひじきのソテー	フルーツポンチ	
ごはん けけろ汁	小さいアップルパン あんかけ焼きそば(中華あん)	ごはん ピリ辛みそ汁	米粉パン 大豆とウインナーのトマト煮	ごはん 夏野菜カレー	
617kcal 25.7g 746kcal 29.6g	676kcal 29.1g 847kcal 35.4g	599kcal 23.6g 765kcal 28.7g	595kcal 25.8g 787kcal 34.2g	580kcal 18.7g 740kcal 22.7g	
米 砂糖 ごま油 ごま	コッペパン 油 かたくり粉 ごま油 揚げチャーメン じゃがいも 砂糖	米 じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖	米粉パン じゃがいも 油 砂糖	米 油 ルウ ゼリー 白玉もち	
牛乳 豆腐 鶏肉 さばのみそ煮	牛乳 豚肉 いか 卵 ベーコン チーズ	牛乳 油あげ 麦みそ 米みそ 鶏肉	牛乳 ベーコン ウインナー 豚レバー 大豆 ひじき	牛乳 豚肉	
ごぼう 切干大根 たくあん にんじん えだまめ	ドライアップル 生姜 キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ にら ビーマン パプリカ	玉ねぎ えのきたけ もやし キャベツ キムチ ねぎ 生姜 ゴーヤ にんじん	玉ねぎ にんじん トマト 枝豆 小松菜 コーン	生姜 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ トマト ビーマン パプリカ なすりんごピューレ 黄桃 バイン みかん	

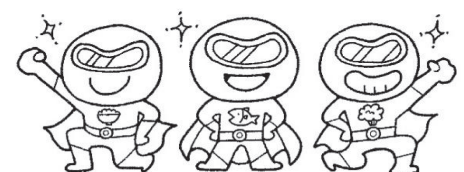
令和8年度 9月分学校給食予定献立表 (A)

* 9/7以降を掲載した予定献立表は2学期になってから配布します。

	1  エネルギーkcal たんぱく質g(小学校3・4年生) エネルギーkcal たんぱく質g(中学校・7～9年生) 主にエネルギーのもとになる食品 主に体を作るもとになる食品 主に体の調子を整えるもとになる食品	2  594kcal 23.2g 732kcal 26.7g 米 うどん 油 牛乳 鶏肉 油あげ つくね ホキ天玉揚げ わかめ にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ しいたけ	3  621kcal 30.7g 737kcal 34.1g ミルクパン マヨネーズ(卵なし) かたくり粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	4  575kcal 27.1g 731kcal 32.9g 米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 牛乳 厚揚げ 豚肉 麦みそ わかめ ツナ なす にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ かぼす果汁 キャベツ ブロッコリー
---	--	--	---	---

都合により献立を変更することがあります。予定献立表は主な食材のみを掲載しています。詳細な材料・分量・アレルギー物質(計28品目等)を記した「詳細献立表」は別途学校に配布済みです。資料を希望する方は、学校までお問合せください。

しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

引用:家庭とつながる!新食育ブック①③

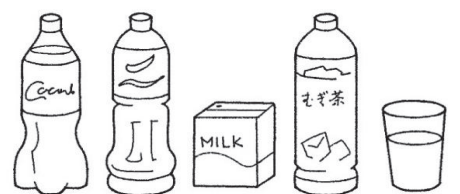
めん料理は
具だくさんに☆



肉や卵、野菜、きのこなどを加えると、栄養バランスがよくなります。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



大分市学校給食東部共同調理場