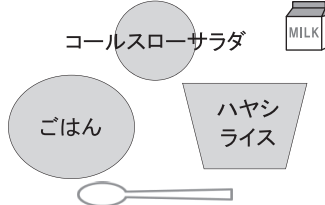
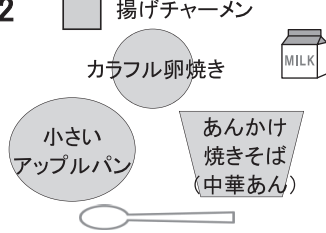
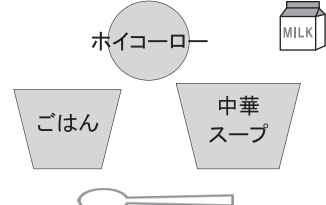
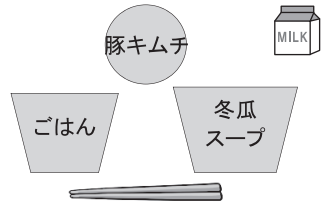
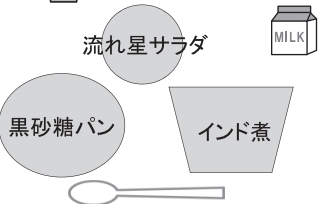
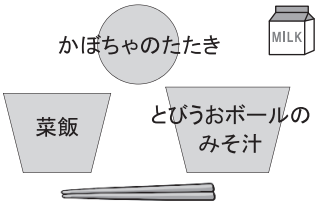
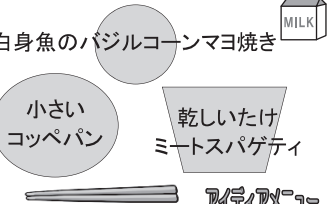
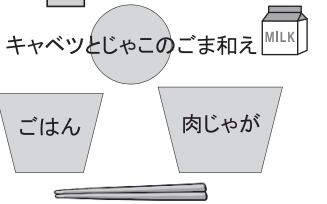
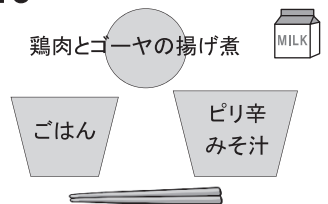
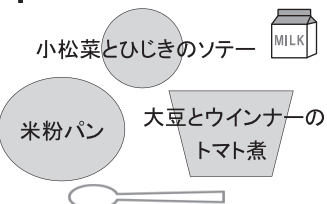
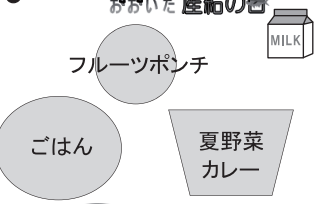
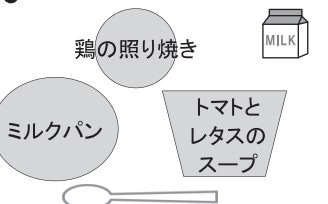
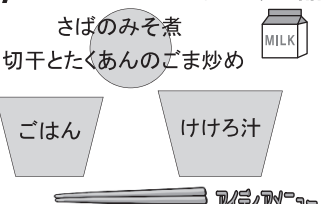
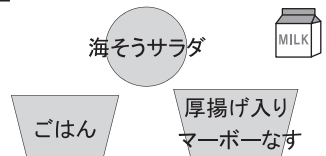
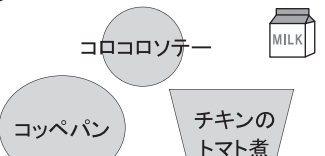
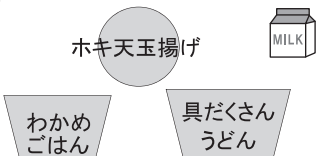


令和8年度 7月分学校給食予定献立表 (B)

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(中学校・7～9年生)	1  741kcal 27.1g	2  847kcal 35.4g	3  753kcal 31.6g
	主にエネルギーのもとになる食品	米 油 砂糖 コールスロードレッシング ルウ	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 砂糖 油 かたくり粉 レモンゼリー
	主に体を作るもとになる食品	牛乳 牛肉 ロースハム	牛乳 豚肉 いか 卵 ベーコン チーズ	牛乳 中華つくね 鶏肉 豚肉 大豆
	主に体の調子を整えるもとになる食品	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	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 ピーマン パプリカ	しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ
6  727kcal 37.9g	7  829kcal 33.4g	8  717kcal 26.6g	9  782kcal 36.9g	10  689kcal 25.7g
米 油 ごま油	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 油 春雨 パ스타 ごま油 セタゼリー	米 油 砂糖 ごま	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)	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま ふりかけ
牛乳 鶏肉 肉団子 豚肉	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまあげ ロースハム	牛乳 鶏肉 とびうおボール 油あげ 米みそ 麦みそ ツナ かつお節	牛乳 牛肉 豚肉 ホキ	牛乳 牛肉 さつまあげ ちりめんじゃこ
冬瓜 しいたけ にんじん ねぎ にんにく 生姜 キムチ 玉ねぎ にもやし	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	ごぼう 玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ かぼちゃ にんにく 生姜	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	こんにゃく にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜
13  765kcal 28.7g	14  787kcal 34.2g	15  740kcal 22.7g	16  758kcal 32.6g	17  746kcal 29.6g
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	ミルクパン オリーブ油 かたくり粉	米 砂糖 ごま油 ごま
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	牛乳 ベーコン ウインナー 卵 グリルチキン	牛乳 豆腐 鶏肉 さばのみそ煮
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 ピーマン パプリカ なす りんごピューレ 黄桃 バイン みかん	レタス トマト 玉ねぎ にんじん	ごぼう 切干大根 たくあん にんじん えだまめ

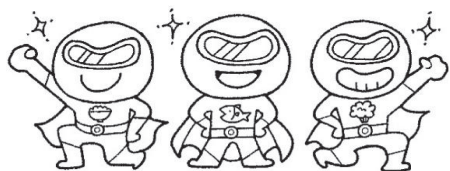
令和8年度 9月分学校給食予定献立表 (B)

* 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  チキンのオーラソース焼き ミルクパン ジュリアン スープ	2  海そうサラダ ごはん 厚揚げ入り マーボーなす	3  コロコロソナー コッペパン チキンの トマト煮	4  ホキ天玉揚げ わかめ ごはん 具だくさん うどん
エネルギーkcal たんぱく質g(中学校・7~9年生)	737kcal 34.1g	731kcal 32.9g	751kcal 31.6g	732kcal 26.7g
主にエネルギーのもとになる食品	ミルクパン マヨネーズ(卵なし) かたくり粉	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	コッペパン じゃがいも 砂糖 油 豆乳クリーム ルウ	米 うどん 油
主に体を作るもとになる食品	牛乳 ベーコン 鶏肉	牛乳 厚揚げ 豚肉 麦みそ わかめ ツナ	牛乳 鶏肉 ウインナー	牛乳 鶏肉 油あげ つくね ホキ天玉揚げ わかめ
主に体の調子を整えるもとになる食品	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	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	にんじん 玉ねぎ トマト コーン 枝豆 パセリ マッシュルーム にんにく	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ しいたけ

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、多くなっていますか？ 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

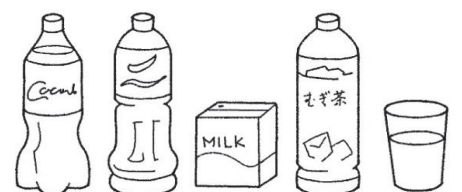
めん料理は
具たくさんに ☆



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