

# 7月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和8年7月) (中学校)

(今月の目標)  
暑さに負けない食事をしよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品群
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくります	体のちょうしをとのえげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	1群	2群	3群	
1水	黒糖パン 牛乳 鶏肉となすのトマト煮 カラフルサラダ かぼちゃスープ	とりにくとうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト いんげん にんじん かぼちゃ ハセリ	たまねぎ なす きゅうり キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく	パン こくとう さとう かたくりこ	あぶら	843 kcal 31.6 g 27.1 g 魚介 海そう
2木	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ひじきのあえもの さつま汁	あじ とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	823 kcal 33.6 g 25.1 g きのこ 種実
3金	ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華サラダ もずくスープ	ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン	たまねぎ だいのこ とうもろこし キャベツ にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう	あぶら	813 kcal 27.5 g 31.1 g 乳製品 いも
6月	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 昆布あえ なすのごまみそ汁	ぶたにく とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ もやし なす きゅうり しょうが	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	830 kcal 30.6 g 28.6 g 魚介 緑黄色野菜
7火	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 天の川サラダ そうめん汁 七夕ゼリー	さば	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし しいたけ しょうが ハイナッブル	こめ さとう はるさめ そうめん ゼリー ナタデココ	あぶら	820 kcal 30.3 g 20.4 g 海そう 大豆
8水	ちゃんぽん種 牛乳 蒸しシューマイ もやしのナムル	ぶたにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい とうもろこし しろねぎ もやし しょうが きくらげ	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま	814 kcal 30.6 g 29.8 g 乳製品 いも
9木	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き キャベツとトマトのサラダ いももち汁	さわら みそ とりにく はなかつお	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	マヨネーズ あぶら	799 kcal 34.0 g 24.3 g 淡色野菜 種実
10金	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれがけ きゅうりとワカメの酢の物 たぬき汁	ぶたにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	810 kcal 33.6 g 25.7 g 果物 乳製品
13月	まめなドライカレー 牛乳 フライドポテト モロヘイヤのサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん モロヘイヤ えだまめ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり しょうが にんにく りんご レモン	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	839 kcal 28.8 g 27.1 g きのこ 魚介



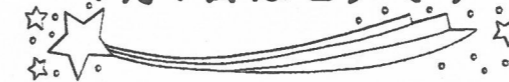
(旬の味覚)

かぼちゃ なす トマト  
きゅうり ピーマン オクラ  
えだまめ モロヘイヤ  
とうもろこし じゃがいも

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品群
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにくとなりからだをつくります	体のちょうしをとのえげんきになります	エネルギーのもとになりからだをうごかします	1群	2群	3群	
14火	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き のりマヨあえ 根菜汁	とりにく ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ ごぼう れんこん にんにく	こめ さとう	マヨネーズ	825 kcal 30.6 g 28.1 g 乳製品 緑黄色野菜
15水	ごはん 牛乳 白身魚のねぎソースがけ ごまあえ かみなり汁	たら とりにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しろねぎ キャベツ たまねぎ えのきだけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	840 kcal 35.2 g 25.6 g いも 果物
16木	キムチチャーハン 牛乳 つくねの甘酢あんかけ ピーマンサラダ 五目スープ	ぶたにく とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ごぼう もやし たまねぎ れんこん はくさい キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ ピーマン さといも	あぶら	822 kcal 27.4 g 28.0 g 海そう 種実

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

## 7月7日は七夕です



七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、七夕にちなんだ献立が登場します！お楽しみに～♪



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

また、運動などで汗を多くかく時は塩分も必要になります。水分補給には、スポーツドリンクなどの塩分を含むものを選ぶとよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意が必要です。

