



日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料 その他			
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			637	19.7	
	しゅしょく	さとうあげパン	ツイストパン さとう あぶら						
	しゅさい	トマトシチュー♡	あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	鶏ガラだし ソース 醤油 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう			
	ふくさい	かいそうサラダ★	さとう あぶら ごまあぶら	かいそうミックス	とうもろこし きゅうり	酢 辛子 醤油			
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	23.1	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのカレーふうみあげ	でんぶん あぶら	さば	しょうが	しょうゆ 酒 みりん カレー粉			
	ふくさい	やさいのピリからソースあえ	さとう ごまあぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん ねぎ しょうが	醤油 酢 豆板醤			
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	かつおだし			
3 (金)	ねんせい たんぽろがきゅう どうもろこしかわたいけん 1年生とたんぽろがきゅうのみなさんが、給食に使用する「どうもろこし」の皮むきをお手伝いしてくれます。皮をむいたばかりのどうもろこしは、みずみずしく新鮮です。この日は、どうもろこしの甘みをより感じられるように、実をばらばらにせず、カットして茹でたものをそのまま提供します。楽しみにしてください。							605	20.9
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	なつやさいのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	なす スズキーニ きいろピーマン にんにく たまねぎ トマト	塩 鷹の爪 ケチャップ こしょう 醤油			
	ふくさい	カリカリカルシウムサラダ	じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	りんご酢 こしょう 醤油			
	ふくさい	とうもろこし			とうもろこし				
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564	23.1	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かんこくにくじゃが	じゃがいも さとう ごまあぶら	とりにく さつまあげ	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく	コチュジャン みりん 塩 酒 醤油			
	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	とりにく ワンタン	にんじん もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ	鶏ガラだし こしょう 塩 醤油			
7 (火)	たなばた 七夕こんだて 7/7は七夕であり「そうめんの日」でもあります。1200年前からそうめんは食べられていて、この日にはそうめんをお供えするほど、七夕に欠かせないものの一つでした。そうめんは食べると病気になるはず元気でいられるようにという願いがこめられています。今回はそうめん汁に入っています。							601	18.2
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	あなごちらし	こめ さとう	あなご きざみのり	かんぴょう にんじん しいたけ さやえんどう	昆布 米酢 塩 酒 醤油			
	しゅさい	ほしがたコロッケ	じゃがいも さとう とんし パンこ こむぎこ みずあめ でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	塩 香辛料 酵母エキス 調味料 ソース			
	しるもの	そうめんじる	そうめん	ほしがたかまぼこ わかめ	ねぎ	かつおだし 昆布だし 醤油 塩 酒			
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	22.6	
	しゅしょく	ガーリックフランス	フランスパン マーガリン オリーブオイル		にんにく パセリ				
	しゅさい	デミグラスシチュー♡	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	鶏ガラだし ペイリーフ 赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ デミグラス ソース			
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり たまねぎ	醤油 塩 りんご酢			
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			669	23.9	
	しゅしょく	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	とりにく なんと みそ	にんにく しょうが もやし にんじん どうもろこし ねぎ チンゲンサイ	鶏ガラだし 煮干しだし 昆布だし 豆板醤 酒 塩 醤油			
	しゅさい	はるまき	だいすあぶら とんし こむぎこ ショートニング はるさめ でんぶん さとう こなあめ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	醤油 塩 発酵調味料 酵母エキス 香辛料			
	デザート	すいか			すいか				



令和8年度 7月よていこんだてひょう

パート2

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー	たんぱく質
			熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	(Kcal)	(グラム)
10 (金)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース		563	22.2
	しゅしょく	わかめごはん	こめ むぎ	たきこみわかめ				
	しゅさい	ほっけのいちやぼし		ほっけ		塩		
	ふくさい	カリカリれんこんあえ	あぶら さとう		れんこん こまつな もやし にんじん	塩 醤油		
	しるもの	えだまめごじる★	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	えだまめ ごぼう にんじん ねぎ	かつおだし		
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			667	27.8
	しゅしょく& しゅさい	ぶたのかくにどん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぶたにく	ねぎ にんにく こんにゃく しょうが こまつな	酒 醤油 みりん		
	しるもの	ちゅうかスープ	こまあぶら	とりにく なんと	にんじん とうもろこし はくさい チンゲンサイ ねぎ	鶏ガラだし こしょう 塩 醤油		
	デザート	れいとうみかん			みかん			

◇14日～16日 5年生 林間学校◇

14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			634	18.9
	しゅしゅく& しゅさい	チキンカレー♥	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アップルソース セロリ トマト フルーツチャツネ	鶏ガラだし ペイリーフ 赤ワイン 塩 醤油 ソース こしょう ガラムマサラ カレー粉		
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら こまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 醤油		
	デザート	シュワシュワポンチ	サイダーゼリー さとう サイダー		はくとう りんご パイン レモンかじゅう			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭まで御相談ください。

※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。
♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。
当たった人はいいことあるかも・・・

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
美女木小学校 今月の平均	614	22.0	23.0	83.1	2.4
文部科学省基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムが豊富な食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、ごま、小松菜、きりし大根、ひじき、豆腐、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



8月の給食は27日から始まります。
給食セットや給食着を忘れずに持ってくるようにしましょう。