

令和8年7月 学校給食こんだて表【小学校】

日	曜	こんだて	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	栄養価		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
1	水	【びわ湖の日】 ごはん 牛乳 ホンモロコの甘酢 赤こんにやくのそぼろ炒め 小松菜のみそ汁	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ホンモロコ ぶた肉 油あげ 米みそ	しょうが 赤こんにやく ぶなしめじ さやいんげん こまつな たまねぎ にんじん	548	20.2	26.9
2	木	【おなかすっきりの日】 ソフト麺 牛乳 ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう きつねうどん汁	ソフト麺 小麦粉 じゃがいもでん粉 なたね油 ごま油 三温糖 いりごま	牛乳 焼きちくわ あおさ ぶた肉 油あげ とり肉 わかめ	ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ 干しいたけ 葉ねぎ	554	26.9	31.0
3	金	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃのいとこ煮 かきたま汁	精白米 なたね油 三温糖 じゃがいもでん粉 あずき	牛乳 ぶた肉 赤みそ たまご とり肉	にんじん キャベツ にんにく しょうが りんご かぼちゃ とうがん たまねぎ えのきたけ みつば	589	25.4	24.9
6	月	【七夕献立】 ごはん 牛乳 星形ハンバーグ キャベツのマヨポン炒め そうめん汁 七夕ゼリー	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油 焼きマヨネーズ そうめん 七夕ゼリー	牛乳 星形ハンバーグ ぶた肉 かまぼこ	キャベツ もやし 青ピーマン たまねぎ にんじん オクラ 干しいたけ	573	18.5	25.0
7	火	コッペパン 牛乳 白身魚のレモンソース なすのカレーソーテ 豆乳コーンスープ	コッペパン じゃがいもでん粉 なたね油 三温糖	牛乳 ホキ とり肉 豆乳	レモン果汁 なす ズッキーニ にんじん 黄パプリカ にんにく たまねぎ とうもろこし	605	26.0	30.2
8	水	【感謝給食の日】 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー じゃがいものうま煮	精白米 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご かつお節 とり肉	にがうり もやし こんにやく にんじん たまねぎ	534	19.3	23.1
9	木	【世界味めぐりの日（カナダ）】 コッペパン 牛乳 サーモンマスタードソース トマトチリビーンズ チキンヌードルスープ メープルジャム	コッペパン 焼きマヨネーズ 青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー なたね油 三温糖 スパゲッティ メープルジャム	牛乳 さけ ぶた肉 大豆 とり肉	たまねぎ にんにく トマト セロリ にんじん キャベツ	652	33.5	26.9
10	金	ごはん 牛乳 タッカルビ チャプチェ わかめスープ	精白米 三温糖 春雨 なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ わかめ	キャベツ 根深ねぎ にんにく にんじん たけのこ にら チンゲンサイ たまねぎ 干しいたけ	558	21.8	27.9
13	月	【守山の日】 ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしの炒め物 なすのみそ汁	精白米 なたね油 三温糖	牛乳 さば ささみ水煮 あつあげ 米みそ	もやし きゅうり とうもろこし なす たまねぎ にんじん 葉ねぎ	587	23.3	27.6

ごはんは守山産のみずかがみを使用しています。
献立名は、主食・牛乳・主菜・副菜の順に表示しています。



守山市教育委員会
令和8年7月発行

日	曜	こんだて	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	栄養価		
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
14	火	ガーリックトースト 牛乳 豚肉のバーベキューソース 野菜のスープ煮	食パン バター オリーブ油 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とりつくね	にんにく パセリ エリンギ 青ピーマン りんご トマト たまねぎ にんじん レタス	584	24.3	34.5
15	水	【もーりもりの日 (夏野菜をたっぷりとり う)】 ごはん 飲むヨーグルト 三色豆のシャリシャリ揚げ 味付けきゅうり	精白米 ひよこ豆 きんとき豆 じゃがいもでん粉 なたね油 ごま油 カレールウ	飲むヨーグルト とり肉	えだまめ きゅうり たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん	560	14.5	17.7
16	木	中華麺 牛乳 鶏肉のから揚げ じゃがいものごま炒め コーンみそラーメンスープ	中華麺 じゃがいもでん粉 なたね油 じゃがいも ごま油 三温糖 いりごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 米みそ	しょうが にんにく 青ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし 葉ねぎ	597	27.3	33.6

※栄養価は、4年生の一食あたりの値です。
学校行事、材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。



暑い夏を元気にすごしましょう！



もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
また、暑い夏を乗り切るには、水分補給も大切です。
下のポイントを参考にし、夏バテや熱中症を予防しましょう。



夏休み中もしっかり 早寝！早起き！朝ごはん！



早寝

眠ることは心と体の疲れを回復させ、脳や体を成長させる働きがあります。



早起き

太陽の光を浴びると『セロトニン』というホルモンが分泌され、心も体も元気になります。



朝ごはん

朝ごはんを食べることで頭と体を目覚めさせ、生活リズムをととのえます。



暑さに負けない！水分補給のポイント！

①一度にたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに飲みましょう。



②普段は水やお茶で水分補給をしましょう。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクもよいでしょう。



③飲み物の冷やしすぎや冷たいものの食べすぎに気を付けましょう。



④1日3食規則正しく食べ、食事からも水分を補給しましょう。

