



7がつきゅうしょくよていこんだてひょう

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

2026年度



(幼稚園・小学校)

すいすいキッチン

日	曜日	ス プ ー ン	こん だて めい 献 立 名		おもな食品とはたらき ・ おお 多くふくまれる栄養素 しょくひん えいようそ						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			しゅ しゅ 主 食	ふく ふく 副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					たんすいゆうぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン ・ 無機質		
									色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	
1	水		セルフサンド	ぎゅうにゅう ⇒(まるパン・★たらフライ) やさいスープ とみさとさんメロン	パン さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ メロン	602Kcal 26.5g 21.3g 2.2g
2	木		ごはん	ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース もずくのみそしる もやしとこまつなのあえもの	こめ さとう でんぷん	あぶら オリーブオイル ごま	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	◎にんじん オクラ こまつな トマト	たまねぎ もやし にんにく	616Kcal 27.7g 23.8g 2.1g
3	金		チャーハン	ぎゅうにゅう むらさきいもち ちゅうかスープ にくやさしいため	こめ さとう さつまいも こむぎこ はるさめ でんぷん もちこ	あぶら ごま	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	◎にんじん チンゲンサイ	コーン たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ もやし たまねぎ	622Kcal 25.1g 21.5g 2.6g
6	月		なつやさい カレーライス	ぎゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・なつやさいカレー) とみさとさんとうもろこし フルーツナタデココ	こめ げんまい	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にんにく えだまめ しょうが とうもろこし なす たまねぎ みかん おうとう パイン	659Kcal 21.7g 18.3g 1.6g
たなばた こんだて											
7	火		しすいさん 汁割りの とりてりごはん	ぎゅうにゅう たなばたデザート あつやきたまご たなばたじる とみさとにんじんサラダ	こめ ふ でんぷん ゼリー さとう そうめん	あぶら ごま	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん レモン ねぎ きゅうり	650Kcal 25.9g 24.6g 2.6g
8	水		ごはん	ぎゅうにゅう あじのあげにユーリンふう にくだんごとくうしんさいのスープ ホイコーロー	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	あじ ぶたにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん くうしんさい ◎ピーマン	たまねぎ キャベツ えのき しょうが ねぎ にんにく たけのこ	605Kcal 29.3g 20.8g 2.3g
9	木		ツナ トマトパンネ	ぎゅうにゅう てりやきチキン カラフルサラダ コアラパン	パン パンネ さとう	オリーブオイル あぶら	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	トマト パセリ しょうが ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン セロリ しょうが マッシュルーム にんにく	644Kcal 28.2g 26.5g 2.7g
10	金		わかめごはん	ぎゅうにゅう あげさつまいものあますいため とうふのみそしる おかかあえ	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん だいこんのは えのき ほうれんそう もやし	たまねぎ だいこん えのき もやし	616Kcal 25.8g 20.2g 2.8g
13	月		ごはん	ぎゅうにゅう サイダーゼリー ★イカメンチカツ にくじゃが しおこんぶきゅうり	こめ さとう パンこ ゼリー こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	653Kcal 22.2g 19.1g 2.1g
14	火		ごはん	ぎゅうにゅう さばのピリからやき すましじる かぼちゃとあつあげのそぼろに	こめ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん みつば かぼちゃ いんげん	だいこん たまねぎ えのき しょうが にんにく	643Kcal 30.4g 25.7g 2.5g
15	水		コッペパン (メープルジャム)	ぎゅうにゅう ささみのレモンソース こめこのあっさりシチュー グリーンサラダ	パン ジャム こめこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん ブロッコリー	キャベツ レモン えだまめ たまねぎ コーン	663Kcal 33.0g 21.2g 2.7g
しょくいくのひ											
16	木		ごはん	ぎゅうにゅう とうにゅうプリン とみさとポークのねぎしおいため しすいみそしる わふうサラダ	こめ でんぷん さとう プリン	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にら にんじん だいこんのは ほうれんそう にんにく	ねぎ レモン たまねぎ はくさい もやし えのき にんにく	667Kcal 29.1g 25.1g 2.6g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。



学校給食摂取基準(8～9歳)	当月平均
エネルギー: 650Kcal	636Kcal
たんぱく質: 21～33g	27.0g
脂質: 14.4～21.7g	22.3g
食塩相当量 2.0g未満	2.4g

こんげつのもくひょう

あつさに まけない しょくじを しよう！

暑さが一段と厳しくなってきました。急な温度と湿度の変化から体内のバランスが乱れ、
体調を崩しやすくなります。また、食欲不振からさっぱりとしたそうめんだけなど、炭水化物
に偏った食事になりがちです。今回は、暑さに負けない食事のポイントをご紹介します。

●栄養バランスのよい食事を！

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて
バランスよく食べましょう。

●ビタミンB群で疲労回復！

ビタミンB群はエネルギー代謝を円滑
にして疲労回復に効果があります。

●夏野菜をたっぷり食べよう！

栄養価が高く水分も多いのでおすすめ
です。

●香味野菜やレモンで食欲アップ！

香りや酸味は味のアクセントになり、
食欲がわきます。

栄養バランスのよい食事を！	ビタミンB群で疲労回復！
夏野菜をたっぷり食べよう！	香味野菜やレモンで食欲アップ！

きそく だた
規則正しい

せいかつ たいせつ

生活も大切に！



はや

早おき

はや

早ね

あさ
朝ごはん

こんげつの
とみさとさん

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。