



令和8年度 7月 献立表

今月の給食目標：身の回りや手をきれいにしよう

月	火	水	木	金
		1 わかめうどん 若どり和風磯辺フライ メープルマフィン	2 ごはん かぼちゃ団子汁 真ホッケの西京焼き 小松菜ともやしの磯和え えぞふじ納豆	3 ごはん 豆腐と青梗菜の中華スープ 揚げ餃子 塩野菜炒め 小2こ 中2こ
6 ごはん 大根菜の味噌汁 すき焼き風煮 クラッシュ柚子ゼリー	7 キャロットピラフ チキンスープ ハンバーグ ツナビーンズサラダ	8 ジャージャー麺 大学白玉	9 ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 さばの味噌煮 三色野菜のおかか和え	10 開拓丼 小松菜と油揚げの味噌汁 ごまなしミニフィッシュ
13 ごはん ミートボールスープ 十勝大豆カレーコロッケ 糸かまサラダ	14 ごま菜めし しらたま汁 野菜メンチカツ キャベツのサラダ	15 スパゲティミートソース ハムと野菜のイタリアンサラダ パインゼリー	16 ごはん ☆玉ねぎと刻み昆布の味噌汁 きんぴら肉団子 ほうれん草とコーンのサラダ	17 ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ 1人2こ
20 うみ 海の日	21 かおりごはん なめこと油揚げの味噌汁 コーンフライ ポテトサラダ	22 ひ 冷やしうどん ちくわ磯辺天ぷら メロン	23 ごはん キャベツと人参の味噌汁 チーズ入り干草焼き ささみのごまドレサラダ	24 ごはん スープカレー チキンナゲット もやしとハムのサラダ 小2こ 中3こ
		☆都合により献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆牛乳は毎日つきます	☆右のQRコードから学校給食のホームページが見られます。 ☆月別・年間配合表を掲載しています。	地産地消情報 二セコ産大豆を使用した豆腐と豆乳を使用している献立には☆マークをつけています。 俱知安町内のお店で加工しています。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

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。



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。



◆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を選びましょう。



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。



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。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	小松菜	チーズ	ひじき
干しえび	豆腐		

令和8年度 7月分 材料表

俱知安町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学生	中学生
					1献立 - (kcal)	
					たんぱく質(g)	
1 水	わかめうどん 若どり和風磯辺フライ メーブルマフィン	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 焼きちくわ お麩	うどん なたね油 三温糖 メーブルマフィン	人参 長ねぎ	626 28.7	744 34.0
2 木	ごはん かぼちゃ団子汁 真ホッケの西京焼き 小松菜ともやしの磯和え えそふじ納豆	牛乳 鶏肉 ホッケ のり 納豆	ごはん 三温糖	南瓜もち 人参 ごぼう だいこん 椎茸 長ねぎ 小松菜 もやし	619 29.7	716 32.9
3 金	ごはん 豆腐と青梗菜の中華スープ 揚げ餃子 塩野菜炒め	牛乳 ベーコン 豆腐 餃子 豚肉	ごはん なたね油	きくらげ チンゲンサイ 人参 キャベツ ビーマン	630 24.5	735 29.3
6 月	ごはん 大根菜の味噌汁 すき焼き風煮 クラッシュ柚子ゼリー	牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐	ごはん 白滝 三温糖 柚子ゼリー	だいこん 乾燥大根菜 人参 たまねぎ はくさい 長ねぎ	561 20.8	668 24.3
7 火	キャロットピラフ チキンスープ ハンバーグ ツナビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 星型ハンバーグ ミックスビーンズ ツナ (かつお)	ごはん マヨネーズ	たまねぎ 人参 ブロccoli とうもろこし きゅうり	599 29.5	736 36.4
8 水	ジャージャー麺 大学白玉	牛乳 豚肉	ごはん 白玉	たまねぎ 長ねぎ しいたけ 人参 だけのこ	661 27.0	794 31.9
9 木	ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 さばのみそ煮 三色野菜のおかか和え	牛乳 わかめ さばの味噌煮 花かつお	ごはん じゃがいも	長ねぎ ほうれん草 もやし 人参	610 28.5	759 29.3
10 金	開拓丼 小松菜と油揚げの味噌汁 ごまなしミニフィッシュ	牛乳 豚肉 大豆ミート ひじ き 油揚げ ミニフィッシュ	ごはん	人参 たまねぎ とうもろこし 小松菜 長ねぎ	639 27.6	766 32.3
13 月	ごはん ミートボールスープ 十勝大豆コロッケ 糸かまサラダ	牛乳 ミートボール 糸かまぼこ	ごはん なたね油 十勝大豆コロッケ マヨネーズ	たまねぎ 人参 ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	667 21.7	780 24.7
14 火	ごま菜めし しらたま汁 野菜メンチカツ キャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ メンチカ ツ ハム	ごはん 白玉 なたね油	人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ キャベツ	678 25.0	846 30.6
15 水	スバゲティミートソース ハムと野菜のイタリアンサラダ パインゼリー	牛乳 豚肉 ハム	スバゲティ なたね油 小麦粉 パインゼリー	たまねぎ 人参 ほうれん草 もやし	623 28.8	741 34.7
16 木	ごはん 玉葱と刻み昆布の味噌汁 きんぴら肉団子 ほうれん草とコーンのサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ 刻み昆布 肉団子 ハム	ごはん	たまねぎ ほうれん草 とうもろこし	631 25.0	723 28.3
17 金	ハヤシライス ブロccoliとハムのサラダ	牛乳 豚肉 ハム	ごはん じゃがいも	たまねぎ 人参 マッシュル ーム ブロッコリー	670 24.0	804 28.2
21 火	かおりごはん なめこと油揚げの味噌汁 コーンフライ ポテトサラダ	牛乳 油揚げ ハム	ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ	なめこ 長ねぎ きゅうり 人参 コーンフライ	662 20.3	821 24.1
22 水	冷やしうどん ちくわ磯辺天ぷら メロン	牛乳 ちくわ磯辺天ぷら	うどん なたね油	メロン	522 17.3	658 21.4
23 木	ごはん キャベツと人参の味噌汁 チーズ入り千草焼き ささみのごまドレサラダ	牛乳 油揚げ 千草焼き 鶏肉	ごはん	キャベツ 人参 きゅうり もやし	748 23.0	962 27.7
24 金	ごはん スープカレー チキンナゲット もやしとハムのサラダ	牛乳 鶏肉 チキンナゲット ハム	ごはん じゃがいも なたね油	人参 たまねぎ ブロccoli ダイズマト ソテーオニオン もやし きゅうり	699 27.3	872 33.4