

日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名						13歳 - kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	半夏生(2日)の行事食 ごはん		さばの塩麹焼き わかめときゅうりの酢のもの トマト肉じゃが	さば、豚肉	牛乳飲用、 カットわかめ	にんじん、 トマト、 さやいんげん	だいこん、 きゅうり、 もやし、 たまねぎ	米、液体塩麹、 でんぷん、上白糖、 こんにやく、 じゃがいも	油	761 kcal 34.4 g 2.6 g
2	木	和食のマナーを見直そう かみかみ献立 わかめ大豆ごはん		いかの七味焼き ひじきサラダ 人参ドレッシング 切干大根の味噌汁	大豆、いか、 豚肉、生揚げ、 白みそ、 赤みそ	炊き込みわかめ、 牛乳飲用、 芽ひじき	こまつな、 にんじん	にんにく、 しょうが、ねぎ、 キャベツ、 たまねぎ、 切干大根	米、米粒麦、 上白糖、 はちみつ	油、 白ごま、 ごま油	720 kcal 38.1 g 3.0 g
3	金	減塩献立 ピザトースト		白いんげん豆のシチュー バレンシアオレンジ	ベーコン、 鶏肉、豆乳、 いんげんまめ	ピザチーズ、 牛乳飲用、牛乳調理用、 脱脂粉乳、 生クリーム、 粉チーズ	にんじん、 ホールトマト、 ピーマン	にんにく、 たまねぎ、 パプリカ、 バレンシアオレンジ	無塩食パン、 じゃがいも、 小麦粉	油、バター	761 kcal 33.7 g 2.4 g
6	月	【旬の食材】枝豆 ジャージャー麺		ゆで枝豆 豆乳ゼリーポンチ	豚ひき肉、 豚バネチツ、 赤みそ、 豆乳	牛乳飲用、 粉寒天	にんじん、 にら	しょうが、にんにく、 干し椎茸、ねぎ、 きゅうり、もやし、 えだまめ、みかん缶、 りんご缶、パイナップ缶	むし中華めん、 でんぷん、 上白糖	油、 白すりごま、 ごま油	718 kcal 31.2 g 2.6 g
7	火	七夕の行事食 五目寿司		ごま和え そうめんのすまし汁	鶏肉、 油揚げ、 鶏卵	きざみのり、 牛乳飲用	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	干し椎茸、 キャベツ、 もやし	米、上白糖、 そうめん、 豆麩	油、白ごま、 練りごま	711 kcal 26.5 g 2.8 g
8	水	ギリシャの味めぐり ミルクパン		ムサカ風 海藻サラダごま風味	豚ひき肉、 豚バネチツ	牛乳飲用、 ピザチーズ、 海藻ミックス	ホールトマト、 こまつな、 にんじん	にんにく、 たまねぎ、なす、 キャベツ、 ホールコーン	ミルクパン、 上白糖、 小麦粉、 じゃがいも	オリーブ油、 油、白ごま、 練りごま、 ごま油	745 kcal 31.3 g 2.6 g
9	木	鹿児島県の味めぐり 鶏飯		ゴマししゃも 大豆入りサラダ	鶏卵、 鶏肉、 大豆	牛乳飲用、 ししゃも	葉ねぎ、 にんじん	干し椎茸、 しょうが、 キャベツ、 きゅうり	米、 上白糖、 米粉、 小麦粉	油、白ごま、 黒ごま、 サラダ油	801 kcal 33.6 g 2.7 g
10	金	鉄強化献立 有機野菜を食べよう ベスカトーレ		チーズ入りサラダ ゆうやけゼリー	ベーコン、 ツナ、 あさり、 いか	牛乳飲用、 ダイスチーズ、 粉寒天	たかのつめ、 にんじん、 ホールトマト	にんにく、しょうが、 たまねぎ、 パプリカ、 キャベツ、きゅうり、 りんごジュース	スパゲティ、 上白糖	油、 オリーブ油	754 kcal 33.6 g 3.2 g
13	月	夏の間食の注意点を知ろう 五目焼きそば		じゃがバターしょうゆ 小倉豆乳ゼリー	豚中肉、 いか、 あさり、豆乳、 ゆで小豆	牛乳飲用、 粉寒天、 牛乳調理用、 脱脂粉乳、 無糖練乳	にんじん、 こまつな、 にら	しょうが、 たまねぎ、 干し椎茸、 キャベツ、もやし	むし中華めん、 上白糖、 でんぷん、 じゃがいも	油、 ごま油、 バター	727 kcal 34.9 g 3.4 g
14	火	【旬の食材】東京都産とうもろこし あんかけチャーハン		春雨あえ ゆでとうもろこし	豚中肉、 鶏卵、 豚ロースハム	牛乳飲用、 乾燥わかめ	にんじん、 こまつな	ねぎ、干し椎茸、 しょうが、 もやし、 きゅうり、 とうもろこし	米、米粒麦、 でんぷん、 はるさめ、 上白糖	油、 ごま油、 白ごま	711 kcal 26.8 g 2.8 g
15	水	夏の食事と水分補給を知ろう 黒砂糖パン		魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ じゃがいものポタージュ	生鮭、 鶏肉、 豆乳	牛乳飲用、 海藻ミックス、 脱脂粉乳、 牛乳調理用、 生クリーム	にんじん、 葉ねぎ	キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン、セロリ、 たまねぎ	黒砂糖パン、 上白糖、 小麦粉、 じゃがいも	マヨネーズ 風調味料 (卵不使用)、 ごま油、 油、バター	765 kcal 34.2 g 2.9 g
16	木	カルシウム強化献立 卵とじ丼		呉汁 冷凍みかん	鶏肉、凍り豆腐、 鶏卵、豚中肉、 生揚げ、大豆、 赤みそ、豆乳	牛乳飲用	こまつな、 にんじん	しょうが、 たまねぎ、 干し椎茸、 だいこん、ねぎ、 冷凍みかん	米、米粒麦、 上白糖、 じゃがいも		861 kcal 41.8 g 3.3 g
17	金	東京都産なす 野菜たっぷり献立 なすの ドライカレーライス		切干大根サラダ サイダーフルーツポンチ	豚ひき肉、 豚バネチツ	牛乳飲用	にんじん	にんにく、セロリ、 たまねぎ、パプリカ、 きゅうり、切干大根、 もやし、きゅうり、 パイナップ缶、みかん缶、 アロエ缶、レモン	米、米粒麦、 小麦粉、 上白糖	油、 バター、 白ごま、 ごま油	813 kcal 25.2 g 2.6 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。※行事のため、1～3日は2年5組、2～3日は1年生の給食はありません。

暑さに負けない体づくりを！

★夏の行事食いろいろ★

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

また、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

給食に関するアンケートの実施・給食のレシピ配信

今年度も、全校の皆さんを対象にロイロノートで給食に関するアンケートを行います。

もう一度食べたい献立を1つ答えてもらうので、考えておいてくださいね。

また、給食のレシピも配信予定です。詳細は後日給食の放送や掲示等でお知らせします。

