



7月の給食献立予定表

- ☆ 毎月19日は「食育の日」
- ☆ 毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」
それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
- ☆ 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」
毎月20日は「とうかい減塩Day」



令和8年6月23日発行 東海村立中丸小学校

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1水	しょうゆラーメン	中華めん220、豚かた肉20、チンゲン菜15、にんじん10、長ねぎ10、もやし10 サラダ油1、塩少々、しょうゆ5、こしょう少々、チキンがらスープ適宜	561	24.2	2.6
	牛乳	牛乳200ml（1本）			
	パオズ	パオズ30（1個）			
	きゅうりのさっぱりサラダ	きゅうり45、にんじん5、しょうが少々、塩少々、しょうゆ1.8、酢2、砂糖1.2、サラダ油1			
2木	ご飯	米90（炊きあがり200）	636	24.5	1.5
	牛乳	牛乳200ml（1本）			
	親子煮	鶏むね皮なし肉20、卵25、じゃがいも70、玉ねぎ30、にんじん15、むき枝豆5 干ししいたけ1、サラダ油1、砂糖2、みりん1、しょうゆ5			
	ブロッコリーの甘酢和え	ブロッコリー30、カリフラワー25、にんじん5、砂糖1.2、しょうゆ2.5、酢1.5			
3金	ご飯	米90（炊きあがり200）	586	25.1	2.0
	牛乳	牛乳200ml（1本）			
	ビビンバの具（肉炒め）	豚かた肉40、切干し大根3、にんにく少々、サラダ油1、砂糖1、しょうゆ2			
	〃（ナムル）	もやし30、小松菜20、しょうゆ、2.5、ごま油1			
6月	わかめスープ	干しわかめ1、ベーコン5、豆腐15、春雨5、キャベツ10、長ねぎ15、にんじん5 しょうゆ1.8、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜	565	23.4	2.2
	コッペパン	コッペパン70			
	牛乳	牛乳200ml（1本）			
	ミートボールと野菜の スープ煮	ミートボール40、マカロニ12、じゃがいも50、玉ねぎ30、にんじん20、パセリ0.5 塩0.5、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
7火	ガーリックドレッシング サラダ	ツナ水煮8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5 にんにく少々、しょうが少々、しょうゆ2、みりん0.5、サラダ油1	606	18.5	1.8
	ご飯	米90（炊きあがり200）			
	牛乳	牛乳200ml（1本）			
	星型コロッケ	星型コロッケ40（1個）、大豆白絞油適宜			
8水	しょうがあえ	サラダチキン10、キャベツ35、きゅうり10、にんじん5、しょうが1、しょうゆ2.5	650	22.4	1.8
	セタ汁	そうめん5、豆腐15、小松菜15、にんじん10、長ねぎ10、オクラ5 塩少々、しょうゆ1.2、酒0.5、かつお厚削り（だし用）適宜			
	ご飯	米90（炊きあがり200）			
	牛乳	牛乳200ml（1本）			
9木	夏野菜カレー	鶏むね皮なし肉25、玉ねぎ50、かぼちゃ30、トマト缶20、にんじん15、なす5 青ピーマン5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1、カレールウ（2種類）12、中濃ソース1	590	29.9	2.2
	こんにゃくサラダ	こんにゃく15、キャベツ20、小松菜15、サラダ油1、酢1.3、しょうゆ1、砂糖0.7、塩少々			
	ゆでとうもろこし	とうもろこし3分の1本			
	ミルクパン	ミルクパン70			
9木	牛乳	牛乳200ml（1本）	590	29.9	2.2
	魚とじゃがいもの ケチャップ和え	かつお40、じゃがいも20、大豆白絞油適宜 砂糖0.8、トマトケチャップ3、中濃ソース1.5			
	グリーンサラダ	ブロッコリー35、小松菜15、むき枝豆5、酢1.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
	コンソメスープ	ベーコン8、キャベツ30、玉ねぎ30、にんじん10、パセリ0.5 塩0.5、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
			エネルギー （キロカロリー）	たんぱく質 （グラム）	食塩相当量 （グラム）
10金	ご飯	米90(炊きあがり200)	590	23.5	1.3
	牛乳	牛乳200ml（1本）			
	豚肉と冬瓜の炒め煮	豚かた肉30、生揚げ25、こんにゃく20、冬瓜50、玉ねぎ40、にんじん15、むき枝豆3 しょうが1、サラダ油1、酒0.5、砂糖2、しょうゆ4			
	おひたし	キャベツ30、もやし20、にんじん5、しょうゆ2.5			
13月	コッパパン	コッパパン70	608	26.9	2.1
	牛乳	牛乳200ml（1本）			
	ひき肉と豆のハヤシシチュー	豚ひき肉18、ウィンナー12、じゃがいも40、玉ねぎ40、にんじん10、にんにく0.5、サラダ油1 ミックスビーンズ25、デミグラスソース35、赤ワイン2、トマトピューレ7 塩少々、こしょう少々、ウスターソース2、米粉2.5、チキンがらスープ適宜			
	ツナサラダ	ツナ水煮10、キャベツ25、小松菜15、にんじん5、きゅうり5 酢1、塩少々、こしょう少々、サラダ油1.5			
14火	ご飯	米90(炊きあがり200)	609	24.7	2.4
	牛乳	牛乳200ml（1本）			
	厚焼き卵	厚焼き卵50(1切れ)			
	なすのみそ炒め	豚かた肉15、なす25、小松菜15、青ピーマン5、にんじん5、しょうが少々 サラダ油1、赤みそ1.5、砂糖1.2、しょうゆ1、みりん0.5、でん粉1			
15水	冬瓜のすまし汁	豆腐20、あおさ5、玉ねぎ20、冬瓜15、にんじん5、干しいたけ0.8 しょうゆ1.2、塩0.5、酒0.5、かつお厚削り(だし用)適宜	649	25.3	1.6
	ご飯	米90(炊きあがり200)			
	牛乳	牛乳200ml（1本）			
	豆腐のキムチ煮	豆腐100、豚かた肉30、キムチ20、玉ねぎ35、大根10、にら3、サラダ油0.8 砂糖2、酒1、しょうゆ4、ごま油0.8、でん粉1.5			
16木	レモンドレッシングサラダ	レモン漬けくらげ10、春雨5、きゅうり25、にんじん5、しょうゆ1	620	22.2	1.6
	ご飯	米90(炊きあがり200)			
	牛乳	牛乳200ml（1本）			
	アジフライ	アジフライ40(1個)、大豆白絞油適宜			
17金	ひじきサラダ	干しひじき2、キャベツ25、小松菜15、にんじん5 酢1、しょうゆ0.5、塩少々、こしょう少々、サラダ油1	680	26.7	1.6
	もやしのみそ汁	油揚げ5、もやし40、玉ねぎ30、大根10、にんじん10 赤みそ3、白みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
	回鍋肉	豚かた肉40、生揚げ40、キャベツ40、玉ねぎ30、にんじん10、にんにく0.5、サラダ油1.5 豆板醤少々、砂糖1、みりん1、しょうゆ2.5、オイスターソース1.5、でん粉0.5			
	中華あえ	もやし25、チンゲン菜20、にんじん15、塩少々、しょうゆ2.5、酢2、砂糖1.2、ごま油1			
	ソーダゼリー	ソーダゼリー40(1個)			

※ 7月の東海産の野菜・・・小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、とうもろこし（天候により変更になる場合があります）
※ 都合により献立を変更することがあります。
※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



7月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	612Kcal	24.4g	エネルギーの23%	364mg	4.5mg	238μg	0.75mg	0.58mg	37mg	1.9g	4.8g



暑い夏を元気に過ごすために・・・

1. 毎日決まった時間に起きる・・・休みの日も、学校がある日と同じ時間に起きると、生活リズムが崩れにくくなります。
2. 1日3食、規則正しく食べる・・・特に朝食は抜かないようにしましょう。
3. バランスよく食べることが心掛ける・・・できるだけ主食、主菜、副菜を揃えるように心がけましょう。
4. 適度に体を動かす・・・適度な運動で汗をかくと自律神経が活発になり、気温の変化にも対応でき、夏バテに強い体になります。
※運動する際には、熱中症にならないように、こまめな水分補給も心がけましょう。
5. 夜更しをしない・・・疲れている時や睡眠不足の時は体調を崩しやすくなります。睡眠の質を高めるために、夕食は寝る3時間前までに食べられると良いですね。

