

令和8年度 7月 給食献立表

八代市立八竜小学校
八代市立坂本中学校

食育目標 夏の食生活を考えよう！

★水分補給はこまめにしよう★

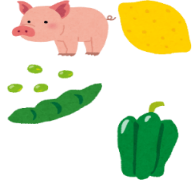
のどが乾いていなくても、こまめに水分をとりましょう。一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ飲みましょう。冷たい飲み物は特に、ゆっくり飲むようにしましょう。

栄養バランスを大切に



あっさりとしたものが食べやすいですが、そればかりでは疲れがとれにくくなります。給食の献立のように「赤・緑・黄」の食品がそろうようにしながら食べましょう

ビタミンB群、Cをとろう



炭水化物やたんぱく質を身体で利用する時に欠かせないビタミンB群は、夏バテの予防に大切な栄養素です。また、身体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCもとりましょう。

冷たいものとりすぎ注意



暑くなると、冷たいものを多くとりがちですが、胃に負担をかけてしまいます。また、アイスやジュースなどは糖分のとりすぎにもなるため注意しましょう。

日	曜	献立名	赤	緑	黄
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる
1	水	夏野菜カレー 牛乳 マカロニサラダ シューアイス	牛乳 牛肉 大豆 ロースハム	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン トマト キャベツ	米 油 マカロニ シューアイス
2	木	ココアパン 牛乳 ポテトのミートソース焼き 人参サラダ コンソメスープ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ささみ	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし キャベツ コーン しめじ 小松菜	パン 砂糖 油 じゃがいも
3	金	麦ごはん 牛乳 カレー肉じゃが ゴーヤのツナ和え いりこの佃煮	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ かつお節 いりこ	玉ねぎ 人参 いんげん ゴーヤ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま油 ごま
6	月	麦ごはん 牛乳 大豆のお肉とかぼちゃの煮物 太刀魚フライ カリカリ和え	牛乳 ソイミート 厚揚げ 鶏肉 太刀魚	かぼちゃ いんげん 人参 きゅうり 大根	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま油 ごま
7	火	わかめご飯 牛乳 星形ハンバーグ きゅうりのサラダ 魚そうめん汁 手作りゼリー	牛乳 わかめ ハンバーグ ささみ チーズ 魚そうめん	きゅうり 枝豆 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん果汁 パイン	米 麦 砂糖 ごま
8	水	麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ 磯和え なすとつくねのみそ汁	牛乳 ししゃも のり かまぼこ 豆腐 つくね	ほうれん草 キャベツ 人参 コーン なす えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 油
9	木	熊本県産トマトパン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆	枝豆 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン ブロッコリー	パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも
10	金	ひじきご飯 牛乳 卵焼き わかめスープ ビーンズサラダ	牛乳 油揚げ ひじき わかめ 豆腐 つみれ 卵焼き チーズ 大福豆 大豆 金時豆	人参 しいたけ 玉ねぎ コーン ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 油 こんにゃく
13	月	白ご飯 牛乳 ぶちまるバーグ和風ソース きゅうりとわかめの酢の物 塩豚汁	牛乳 わかめ ハンバーグ 豚肉 厚揚げ	きゅうり 人参 大根 玉ねぎ もやし しめじ	米 砂糖 油 ごま でん粉
14	火	高菜丼 牛乳 ゴーヤチャンプル 夏野菜のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ソイミート	ゴーヤ 人参 しいたけ 高菜 玉ねぎ キャベツ コーン ズッキーニ なす かぼちゃ	米 砂糖 油 ごま ごま油
15	水	ミルクパン 牛乳 なすとひき肉のスパゲティ いかのかみんこサラダ	牛乳 牛肉 ベーコン ロースハム さきいか	なす 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり ごぼう	パン 油 スパゲティ ごま
16	木	麦ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 野菜とアーモンドの和え物 かきたま汁	牛乳 いわし 鶏肉 卵	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 油 アーモンド じゃがいも
17	金	南関あげ丼 牛乳 野菜のレモン和え ふしそうめん汁 熊本県産トマトゼリー	牛乳 鶏肉 南関あげ かまぼこ ちくわ ふるさとくまさんデー	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ 小松菜 レモン トマト	米 砂糖 油 でん粉 ふしそうめん

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。