令和８年７月分 給食献立予定表

河南町立学校給食センター

こまめな水分補給

日付	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g) 小学校中学年	カロリー(kcal) タンパク(g) 中学校	おもなざいりょう 血やにくになる(赤)	おもなざいりょう 体の調子をととのえる(緑)	おもなざいりょう 力や熱のもとになる(黄)
1(水)	かやくごはん　かきたまじる　ぶたにくのあまタレかけ 牛乳	650kcal 30.0g	803kcal 37.0g	とりにく　うすあげ けいらん　かまぼこ ほしわかめ　けずりぶし ぶたにく　ぎゅうにゅう	にんじん　だいこん　ごぼう ぶなしめじ　こんにゃく はくさい　ほうれんそう しろねぎ　つちしょうが	こめ　でんぷん
2(木)	ごはん　なすとじゃがいものみそしる さばのカレーたつたあげ こまつなとコーンのごまあえ　牛乳 募集献立	635kcal 24.3g	787kcal 31.0g	うすあげ　あかみそ しろみそ　にぼし　さば きざみこんぶ ぎゅうにゅう	なす　たまねぎ　えのきたけ あおねぎ　つちしょうが カレーこ　こまつな にんじん　ホールコーン	こめ　じゃがいも でんぷん　ごま
3(金)	ベビーパン　ミートスパゲティ なつやさいとあげどりのマリネ　いちごジャム　牛乳	683kcal 28.9g	857kcal 36.1g	ぶたミンチ ポークブイヨン　とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　つちしょうが にんにく　なす　かぼちゃ	ベビーパン　スパゲティ でんぷん　いちごジャム
6(月)	なつやさいこめこカレー　やきウインナー けまきゅうりのピクルス はっこうにゅう（いちご）	626kcal 25.7g	776kcal 30.9g	ぶたにく　とりがらスープ ウインナー はっこうにゅう(いちご)	たまねぎ　かぼちゃ　なす にんじん　ズッキーニ えだまめ　トマト　にんにく つちしょうが ソテーたまねぎ カレーこ　けまきゅうり	こめ　こめこカレールウ
7(火)	ちらしずし とうがんのたなばたすましじる(こめこパスタ) ぶたにくのあまからに たなばたゼリー(レモン・ぶどう・みかん)　牛乳	665kcal 26.5g	812kcal 32.4g	とりミンチ　こうやどうふ とりにく　かまぼこ ちらしかまぼこ　けずりぶし ぶたにく　ぎゅうにゅう	にんじん　ごぼう　えだまめ ほししいたけ　とうがん えのきたけ　あおねぎ つちしょうが	こめ　こめこパスタ じゃがいも　でんぷん たなばたゼリー
8(水)	コーンピラフ　トマトスープ あじフライ（こむぎあり） てづくりソース　牛乳 募集献立	657kcal 27.9g	810kcal 34.0g	とりにく　とりがらスープ フランクフルト　あじフライ ぎゅうにゅう	ホールコーン　たまねぎ にんじん　えだまめ キャベツ　トマト	こめ　じゃがいも　でんぷん
9(木)	ごはん　とんじる ほしのハンバーグ（たまご・にゅう・こむぎなし） てりやきソース しらたまいりフルーツ(みかんかん・パインかん)　牛乳 募集献立	643kcal 24.0g	801kcal 30.1g	ぶたにく　うすあげ あかみそ　にぼし ハンバーグ　ぎゅうにゅう	だいこん　にんじん　ごぼう こんにゃく　あおねぎ みかんかん　パインかん	こめ　でんぷん しらたまだんご
10(金)	ごはん　あつあげのキムチに　あかうおのこうみやき にくみそピーマン　牛乳	659kcal 31.7g	／	ぶたにく　あつあげ あかうお　ぶたミンチ あかみそ　ぎゅうにゅう	つちしょうが　にんにく たまねぎ にんじん だいこん あおねぎ　はくさいキムチ レモンかじゅう　ピーマン	こめ

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。　※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。
※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。
≪栄養三食≫　食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質（カルシウム）を多く含む。
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。
緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。
ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。
黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定産地（魚介類の加工地は　原則国内）	けまきゅうり	町内産	たまねぎ	町内産	なす	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産	じゃがいも	長崎県	ごぼう	茨城県
	かぼちゃ	岡山県	キャベツ	愛知県	つちしょうが	高知県	ズッキーニ	長野県	だいこん	徳島県	とうがん	沖縄県	にんじん	兵庫県
	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県	あおねぎ	徳島県	はくさい	愛知県	ピーマン	高知県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県
	あかうお	アメリカ	さば	長崎県	ぶたにく	北海道	とりにく	熊本県						

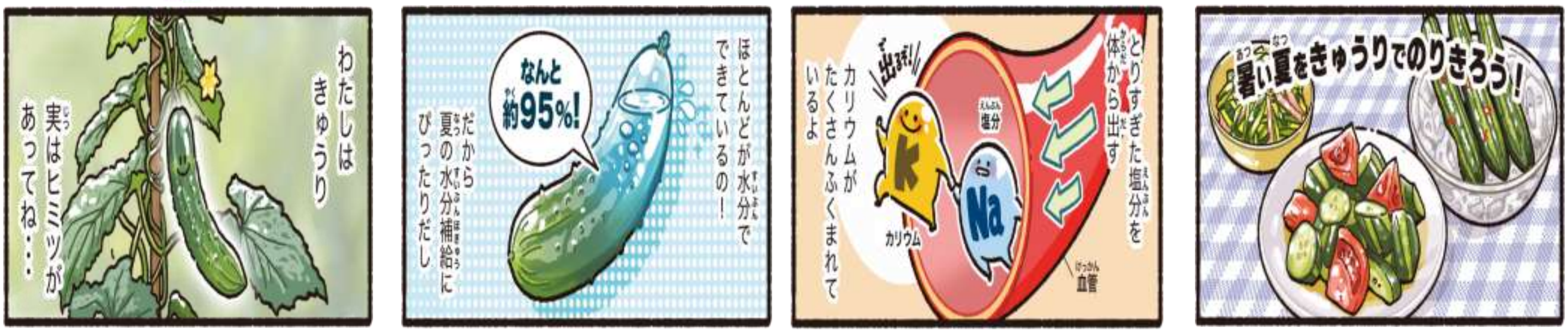
今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂　質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜　鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.0 g	350 mg	3.0 mg	200 μgRAE	0.40 mg	0.40 mg	25 mg	4.5 g	50 mg	2.0 mg
今月の小学校3・4年生平均	652 kcal	※ 17 % 27 g	※ 28 % 20 g	2.5 g	372 mg	3.4 mg	223 μgRAE	0.51 mg	0.52 mg	24 mg	4.4 g	85 mg	3.3 mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.5 g	450 mg	4.5 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0 g	120 mg	3.0 mg
今月の中学校平均	807 kcal	※ 16 % 33 g	※ 27 % 24 g	3.3 g	412 mg	4.6 mg	279 μgRAE	0.64 mg	0.60 mg	30 mg	6.1 g	101 mg	4.0 mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう

おなかGOODだ 食育劇場

きゅうりのヒミツ



きゅうりは黄色い花が咲いた後、太陽の力を借りてぐんぐん育ちます。栄養が少ないと思われがちですが、ミネラルとビタミンのバランスがよいすぐれた夏野菜です。

私たちの河南町でもたくさんのきゅうりが取れます。

給食では７月６日(月)に河南町産『なにわの伝統野菜・毛馬胡瓜』をピクルスにします。

夏休みにはきゅうりを使った料理に挑戦し、旬のみずみずしい歯ごたえを楽しんでみましょう