令和8年7月分
小学校給食予定献立表

桜井市立学校給食センター
TEL 0744-44-2200

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の”わ”』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

平均栄養摂取量

栄養価	小学校
エネルギー	679kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	摂取エネルギーの30.1%

食べものの3つの働き

赤	おもにからだをつくる食品
黄	おもに熱や力のもとになる食品
緑	おもにからだの調子をととのえる食品

今月の奈良県産
米・青ねぎ・奈良のしめじ
小松菜・こんにゃく（県内製造）
スクランブルエッグ

今月の桜井市産
三輪そうめん

1 日（水）

コッペパン きいろ
牛乳 あか
かぼちゃコロッケ
- かぼちゃコロッケ みどり
- 揚げ油 きいろ

コールスローサラダ
- キャベツ みどり
- ホールコーン みどり
- にんじん みどり
- コールスロードレッシング きいろ

夏野菜のトマトスープ
- 豚ひき肉 あか
- 大豆水煮 あか
- ひよこ豆 きいろ
- たまねぎ みどり
- トマト水煮 みどり
- にんじん みどり
- ズッキーニ みどり
- じゃがいも きいろ
- 乾燥パセリ みどり
- おろしにんにく みどり
- ローリエ
- スープストック
- こしょう
- 白ワイン
- オリーブ油 きいろ

メープルジャム
- メープルジャム(個袋) きいろ

半夏生献立　2 日（木）

白ごはん きいろ
牛乳 あか
豚肉のしょうが焼き
- 豚肉 あか
- たまねぎ みどり
- にんじん みどり
- さやいんげん みどり
- しょうが みどり
- 料理酒
- 三温糖 きいろ
- こいくちしょうゆ

冬瓜のみそ汁
- 冬瓜 みどり
- にんじん みどり
- うす揚げ あか
- 奈良のしめじ みどり
- たまねぎ みどり
- 青ねぎ みどり
- みそ あか
- 削り節パック

はげっしょうもち
- 白玉だんご きいろ
- きな粉 あか
- グラニュー糖 きいろ
- 食塩

奈良県内には、7月2日の「**半夏生(はんげしょう)**」に、きな粉をまぶした「はげっしょう(半夏生)もち」を

3 日（金）

コッペパン きいろ
牛乳 あか
なすとトマトのスパゲティ
- スパゲティ きいろ
- 豚ひき肉 あか
- なす みどり
- トマト水煮 みどり
- たまねぎ みどり
- にんじん みどり
- むき枝豆 みどり
- おろしにんにく みどり
- トマトケチャップ
- こいくちしょうゆ
- 三温糖 きいろ
- ウスターソース
- スープストック
- こしょう
- オリーブ油 きいろ

卵サンドの具
- スクランブルエッグ あか
- ソテードオニオン みどり
- こしょう
- 炒め油 きいろ
- 乾燥パセリ みどり
- ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(個袋) きいろ

6 日（月）

白ごはん きいろ
牛乳 あか
あじのスタミナ焼き
- あじのスタミナ漬け あか

冷ややっこ
- 冷ややっこ あか
- しょうゆ(個袋)

豚じゃが
- 豚肉 あか
- じゃがいも きいろ
- にんじん みどり
- たまねぎ みどり
- こんにゃく(糸) きいろ
- むき枝豆 みどり
- こいくちしょうゆ
- うすくちしょうゆ
- 三温糖 きいろ
- 料理酒
- 本みりん

しそこんぶふりかけ
- しそこんぶふりかけ(個袋)

7 日（火）

白ごはん きいろ
牛乳 あか
ひじきごはんの具
- 干しひじき あか
- にんじん みどり
- 鶏肉 あか
- むき枝豆 みどり
- うす揚げ あか
- こいくちしょうゆ
- 本みりん
- 三温糖 きいろ
- 液体こんぶだし

星型コロッケ
- 星型コロッケ きいろ
- 揚げ油 きいろ

三輪にゅうめん
- 三輪そうめん きいろ
- 星かまぼこ(黄) あか
- 星かまぼこ(オレンジ) あか
- たまねぎ みどり
- にんじん みどり
- 青ねぎ みどり
- 干ししいたけ みどり
- うすくちしょうゆ
- 本みりん
- 削り節パック

七夕デザート(直送)
- 七夕ゼリー きいろ

8 日（水）

コッペパン きいろ
牛乳 あか
バインミー（豚炒め）
- 豚肉 あか
- たまねぎ みどり
- しょうが みどり
- おろしにんにく みどり
- 料理酒
- 三温糖 きいろ
- こいくちしょうゆ
- ナンプラー

バインミー(なます)
- 切干大根 みどり
- にんじん みどり
- きゅうり みどり
- 三温糖 きいろ
- うすくちしょうゆ
- 米酢
- 本みりん
- 炒め油 きいろ

フォーガー
- フォー きいろ
- 鶏肉 あか
- 白ねぎ みどり
- チンゲンサイ みどり
- にんじん みどり
- 液体鶏ガラスープ
- 鶏ガラスープの素
- うすくちしょうゆ
- 料理酒
- 食塩
- こしょう
- しょうが みどり

9 日（木）

白ごはん きいろ
牛乳 あか
厚揚げの中華煮
- 合いびき肉 あか
- 厚揚げ あか
- たまねぎ みどり
- チンゲンサイ みどり
- たけのこ水煮 みどり
- にんじん みどり
- むき枝豆 みどり
- 干ししいたけ みどり
- しょうが みどり
- おろしにんにく みどり
- こいくちしょうゆ
- オイスターソース
- 中華スープの素
- 料理酒
- 食塩
- こしょう
- でんぷん きいろ
- ごま油 きいろ

じゃこピーマン
- ちりめんじゃこ あか
- ピーマン みどり
- こいくちしょうゆ
- 本みりん
- 三温糖 きいろ
- 白いりごま きいろ
- ごま油 きいろ

とうもろこし
- カットコーン みどり

10 日（金）

コッペパン きいろ
牛乳 あか
焼きそば
- 調理やきそば麺 きいろ
- 豚肉 あか
- ちくわ あか
- にんじん みどり
- 緑豆もやし みどり
- たまねぎ みどり
- キャベツ みどり
- 小松菜 みどり
- ウスターソース
- とんかつソース
- 食塩
- こしょう
- 炒め油 きいろ
- 青のり あか

フルーツヨーグルト
- ミックスフルーツ みどり
- プレーンヨーグルト あか
- グラニュー糖 きいろ

13 日（月）

白ごはん きいろ
牛乳 あか
春巻き
- はるまき きいろ
- 揚げ油 きいろ

マーボーなす
- なす みどり
- 豚ひき肉 あか
- 大豆水煮(ひきわり) あか
- たまねぎ みどり
- にんじん みどり
- 干ししいたけ みどり
- 白ねぎ みどり
- しょうが みどり
- おろしにんにく
- トウバンジャン
- コチジャン
- 八丁みそ あか
- 中華スープの素
- こいくちしょうゆ
- 料理酒
- 三温糖 きいろ
- でんぷん きいろ
- ごま油 きいろ

わかめの中華スープ
- 焼き豚 あか
- 冷凍豆腐 あか
- にんじん みどり
- えのきたけ みどり
- たまねぎ みどり
- わかめ あか
- うすくちしょうゆ
- こしょう
- 中華スープの素

14 日（火）

増量麦ごはん
- 白ごはん きいろ
- 大麦 きいろ

ジョア あか

夏野菜カレー
- 豚肉 あか
- かぼちゃ みどり
- なす みどり
- たまねぎ みどり
- にんじん みどり
- 赤パプリカ みどり
- 黄パプリカ みどり
- むき枝豆 みどり
- ホールコーン みどり
- おろしにんにく みどり
- しょうが みどり
- ソテードオニオン みどり
- 白いんげんペースト きいろ
- ローリエ
- トマトケチャップ
- スープストック
- カレールウ1
- カレールウ3
- カレー粉

ツナサラダ
- キャベツ みどり
- にんじん みどり
- まぐろフレーク水煮 あか
- ノンエッグマヨネーズ(調理用) きいろ
- こしょう
- 食塩

15 日（水）

コッペパン きいろ
牛乳 あか
白身魚フライ
- 白身魚フライ あか
- 揚げ油 きいろ

海藻サラダ
- 海藻ミックス あか
- 大根 みどり
- きゅうり みどり
- チキンフレーク水煮 あか
- たまねぎドレッシング きいろ

かぼちゃのポタージュ
- ベーコン あか
- かぼちゃ みどり
- かぼちゃペースト みどり
- にんじん みどり
- たまねぎ みどり
- むき枝豆 みどり
- 白いんげんペースト きいろ
- 調理用牛乳 あか
- 脱脂粉乳 あか
- 生クリーム あか
- スープストック
- こしょう
- 食塩
- 米粉 きいろ

16 日（木）

白ごはん きいろ
牛乳 あか
竜田揚げ
- 鶏肉 あか
- 三温糖 きいろ
- こいくちしょうゆ
- 料理酒
- しょうが みどり
- でんぷん きいろ
- 揚げ油 きいろ

三輪そうめんのごまサラダ
- 三輪そうめん きいろ
- まぐろフレーク水煮 あか
- キャベツ みどり
- きゅうり みどり
- にんじん みどり
- 米酢
- こいくちしょうゆ
- 三温糖 きいろ
- 白すりごま きいろ
- 練りごま きいろ
- ごま油 きいろ

豆腐のみそ汁
- 冷凍豆腐 あか
- うす揚げ あか
- たまねぎ みどり
- にんじん みどり
- 奈良のしめじ きいろ
- 青ねぎ みどり
- みそ あか
- 削り節パック

17 日（金）

7月 給食だより

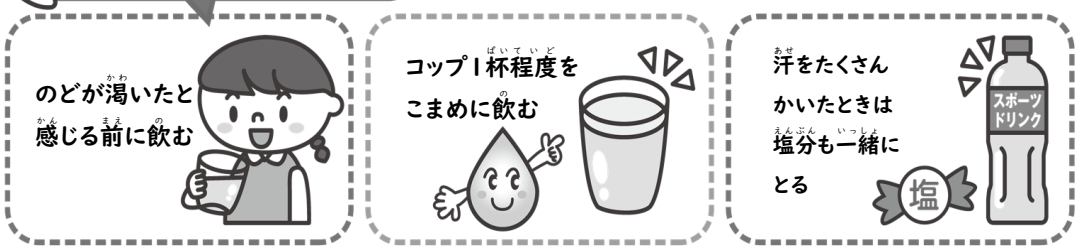
今月の給食目標
暑さに負けない体をつくろう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

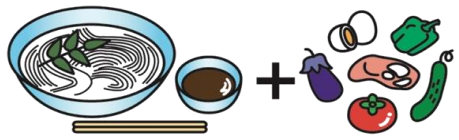
水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



桜井市はそうめん発祥の地！
温めて食べる「にゅうめん」は、桜井市の郷土料理です。

暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。給食の「三輪にゅうめん」のように具だくさんにしたり、おかずと組み合わせたりして、食べ方を工夫しておいしくいただきましょう！



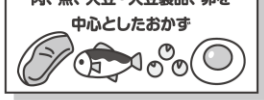
栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

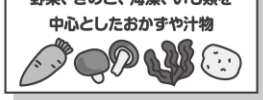
○ 選び方の基本　主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類

主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

○ コンビニで買う場合（例）　給食の組み合わせも参考にしてください。

- 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。
- 市販のお惣菜は、塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

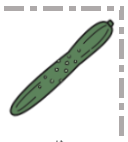
1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安	
小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満／2g 未満	2.5g 未満

- 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、牛乳や小魚、海藻、葉物野菜などのカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

夏野菜をたくさん食べよう

暑い日が続き、夏本番を迎えます。夏が旬の野菜を、「夏野菜」といいます。旬の野菜は、栄養がたっぷりで、価格もほかの時期と比べると安いです。
ぜひ夏野菜を食べてくださいね。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面にこまかいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

えだまめ

大豆を未成熟で青い間に収穫するため、「野菜」のなかまになる。野菜の中では、たんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

なす

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）がまれています。

トマト

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

ズッキーニ

きゅうりに似た形ですが、実はかぼちゃの仲間の夏野菜です。日本では緑色のものが多いですが、黄色や白色などズッキーニがあります。

かぼちゃ

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

とうもろこし

糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

ピーマン・パプリカ

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。

★学校給食は食育の時間です。「どんな食材を食べているか」考えて食べる習慣を身につけましょう。
加工食品の詳細を知りたい場合は、「加工食品分析一覧表」を各校に配付していますので、学校にお問い合わせください。不明点がありましたら、給食センターにお問い合わせください。