

令和8年 7月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料					
		たんぱく質 (g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
		小学校 中学年	中学校	1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂
こつこつ	1(水) ごはん 牛乳 豚じゃが てづく 手作りひじきふりかけ ツナと小松菜の和え物	622kcal 26.8g	743kcal 31.8g	ぶたにく あつあげ かつおぶし ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
半夏生	2(木) たこめし 牛乳 鶏団子スープ なつやさい あ 旬の味 かぼちゃ にがうり 夏野菜のかき揚げ キャベツのごま和え	619kcal 23.0g	738kcal 27.0g	たこ とりつくね ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ にがうり キャベツ きゅうり	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま
	3(金) ごはん 牛乳 キムチ汁 さば しおや 鯖の塩焼き チンゲン菜ともやしのおひたし	662kcal 29.8g	785kcal 35.1g	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	ぶなしめじ こんにやく ほうさい もやし コーン	こめ さとう	
郷土料理 沖繩	6(月) タコライス (タコミート・野菜) 牛乳 チンゲン菜とじゃがいものスープ	614kcal 23.2g	732kcal 27.3g	チキンウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも こめこ	あぶら
七夕	7(火) 枝豆ごはん 牛乳 セタ汁 ほし あ たなばた 星のコロッケ たくあん和え セタソーダゼリー	625kcal 21.0g	750kcal 25.1g	かまぼこ とうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ キャベツ たくあん	こめ ピーファン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう ソーダゼリー	あぶら
カムカム	8(水) ごはん 牛乳 かぼちゃとなすのみそ汁 て や くき ほっけの照り焼き 茎わかめのきんぴら	614kcal 29.8g	730kcal 35.1g	あつあげ みそ ほっけ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	かぼちゃ あおねぎ にんじん	なす たまねぎ ぶなしめじ こんにやく ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
	9(木) ごはん 牛乳 野菜スープ とりにく 鶏肉のレモンソース のりサラダ	651kcal 26.3g	778kcal 31.2g	とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし レモン きゅうり だいこん	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
まめまめ	10(金) コッパパン 牛乳 ポークビーンズ くだもの フレンチサラダ 果物 (すいか) チョコ大豆クリーム	643kcal 25.5g	771kcal 30.3g	ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり すいか	コッパパン じゃがいも さとう	あぶら チョコだいた クリーム
旬の味 とうがん	13(月) ごはん 牛乳 とうがんのスープ こめこ や ぶたにく いたもの 米粉の焼きしゅうまい 豚肉とゴーヤの炒め物	605kcal 25.9g	737kcal 31.6g	とうふ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	とうがん たまねぎ しょうが キャベツ にがうり もやし きりぼしだいこん	こめ はるさめ こめこ	ごまあぶら あぶら
食育の日	14(火) こぎつねずし 牛乳 吉野汁 や あか あ 焼きししゃも 赤じそ和え	622kcal 27.8g	731kcal 31.8g	あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん みつば こまつな あかじそ	ごぼう たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごま
お誕生日	15(水) なつやさい 夏野菜カレー 牛乳 だいふく こんにやくサラダ クリーム大福	714kcal 22.2g	828kcal 25.8g	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす ブッキーニ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう クリームだいふく	あぶら
学校給食摂取基準		650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。 (特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ)					

今月の地場野菜

玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ にんにく キャベツ ブッキーニ かぼちゃ なす オクラ ピーマン

えんどう豆のさやむき体験 (5月中旬~下旬)

柏原・氷上学校給食センター配食校の6校でえんどう豆のさやむき体験を実施しました。むいた実えんどうは、5月28日の「えんどうごはん」に使いました。豆が苦手な子ども旬の味を楽しめたようです。おつかれさまでした!



トライやる・ウィーク (6月1日~5日)

氷上中学校の生徒が、トライやる・ウィークで給食センターの仕事体験しました。5日間という短い期間でしたが、汗を一杯かいて、一生懸命がんばってくれました。この体験を学校生活に活かしてくれたらうれしいです♪



暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものを多くとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。