



7月 こんだてよていひょう



令和8年

(小学生用)
八街市学校給食センター

ひにち	ようび	しゅしょく	はしのひ	牛乳	ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー		
						ち・にく・ほねのもとになる	からだのちょうしをととのえる	ちから・ねつのもとになる	たんぱくしつ		
									しつ 食塩相当量		
1	水	むぎごはん	☆	○	のりまきからあげ(2こ) けんちんじる バニラヨーグルト ^⑤ くきわかめきんぴら	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ くきわかめ さつまあげ ヨーグルト	こまつな だいこん にんじん ごぼう しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら さいとも ごまあぶら さとう こむぎこ ごま でんぷん	643 kcal 31.7 g 15.0 g 2.1 g		
2	木	ブラン コッペパン		○	ミートスパゲティ チキンカツ・ハニーマスタードソース れいとうみかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だいた	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン にんにく トマト ズッキーニ みかん	パン パンこ あぶら はちみつ オリーブオイル こむぎこ でんぷん スパゲティ	670 kcal 29.9 g 20.6 g 2.0 g		
3	金	ごはん	☆	○	カニたま とうにゅうとんこつスープ おにくたつぷりホイコーロー 	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご カニ とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ たけのこ はねぎ きくらげ えのきたけ しょうが にんにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう はるさめ	676 kcal 29.8 g 25.8 g 2.5 g		
6	月	ごはん	☆	○	さばカレー焼き やさいスープ にんじんしりしり アセロラゼリー ^⑤	とりにく ぎゅうにゅう さば かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ えのきたけ しょうが	こめ あぶら さとう ゼリー でんぷん	643 kcal 28.5 g 20.4 g 2.0 g		
★  ★  ★ *		たなばたこんだて *									
7	火	テーブルロール		○	ほしハンバーグ たなばたスープ あまなつフルーツしらたま 	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく カニカマ	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく しいたけ なつみかん	パン さとう あぶら ゼリー ごまあぶら マロニー ごま しらたまもち	653 kcal 25.7 g 22.5 g 2.0 g		
8	水	むぎごはん	☆	○	あじいそべフライ あげなすのみそしる とりにくごぼうのしぐれに 	あじ ぎゅうにゅう とりにく あおさ あぶらあげ とうふ みそ	こまつな なす にんじん ごぼう いんげん しいたけ しょうが	こめ むぎ あぶら パンこ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	621 kcal 25.6 g 22.0 g 2.1 g		
9	木	ミルクロール (チョコクリーム)		○	なつやさいトマトソースグラタン ABCスープ レアチーズケーキいちごあじ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ チーズケーキ	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ コーン ズッキーニ トマト にんにく	パン さとう オリーブオイル マカロニ あぶら じゃがいも こむぎこ チョコクリーム	688 kcal 25.5 g 29.7 g 2.3 g		
10	金	ごはん	☆	○	にくだんごもちごめむし(2こ) ほたてととうふのうまに いりどりナムル 	ぶたにく ぎゅうにゅう ほたてが い いたやがい とうふ カニカマ ぎょにくソーセージ	グリーンピース たまねぎ もやし にんじん きゅうり しいたけ えのきたけ しょうが にんにく	こめ ごまあぶら もちごめ ごま さとう でんぷん	603 kcal 26.0 g 17.4 g 1.7 g		
13	月	ごはん		○	えびおおばチーズフライ ぶたとやさいのたつぷりあんかけ パンケーキ(メープルジャム)	えび ぎゅうにゅう いか チーズ ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ もやし ピーマン しいたけ にら きくらげ おおば たけのこ	こめ さとう あぶら パンこ でんぷん ごまあぶら パンケーキ こむぎこ メープルジャム	646 kcal 21.3 g 18.9 g 2.0 g		
14	火	こくとうパン	☆	○	ちゃんぽんやきうどん ぼうぎょうざ かいそうさらだ(ドレッシング) 	ぶたにく ぎゅうにゅう いか なんと かいそう さつまあげ みそ	にんじん キャベツ コーン ブロッコリー しょうが にんにく こまつな にら きくらげ もやし ながねぎ	パン さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぷん うどん	624 kcal 28.4 g 18.6 g 2.9 g		
15	水	むぎごはん		○	ドライカレー キノコのバターソテー さつまいももち 	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	にんじん たまねぎ スッキーニ こまつな しょうが にんにく コーン ピーマン マッシュルーム セロリ トマト りんご しめじ えのきたけ	こめ むぎ オリーブオイル でんぷん こむぎこ バター さとう じゃがいも あぶら さつまいも	646 kcal 24.8 g 18.9 g 2.6 g		
令和8年度から小学校の給食費は、国等の公費負担になります。								学校給食栄養摂取基準(8-9歳)		学校給食栄養摂取当月平均	
								エネルギー 650Kcal		エネルギー 646Kcal	
								たんぱくしつ 21.1~32.5g		たんぱくしつ 27.0g	
								しつ 14.4~21.7g		しつ 20.8g	
								食塩相当量 2.0gみまん		食塩相当量 2.2g	

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※(学)は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

ねっちゅうしょうよぼうのためには、こまめなすいぶんほきゅうと
たいちょうかんりがたいせつです。はやね・はやおき・あさごはんて、
たいちょうをととのえましょう。

のどが
かわいたと
感じる
まえにのむ



コップ1ぱいていど
をこまめにのむ



あせをたくさん
かいたときは
えんぶんも
いっしょにとる



みずやむぎちゃで、
すいぶんをほきゅうしましょう!

