

令和8年



7月の献立



今月の平均
エネルギー 794kcal
たんぱく質 33.4g

※ 材料等の都合により献立を変更することがあります。

1日 水曜日	2日 木曜日 早給食	3日 金曜日 早給食	締切		
冷やしきつねうどん 青のりポテトビーンズ 野菜の塩昆布あえ ジョア・牛乳	ご飯・わかめスープ 豚肉のプルコギ 大豆もやしのごま風味サラダ 牛乳	きのこピラフ トマトとレタスのスープ スペイン風オムレツ 青菜とコーンのサラダ 牛乳	6/19 (金)		
6日 月曜日 早給食	7日 火曜日 早給食	8日 水曜日	9日 木曜日	10日 金曜日	締切
ピザトースト コーンチャウダー 枝豆サラダ りんごゼリー 牛乳	鮭ちらし寿司 七夕そうめん汁 いりどり ほうれん草のおろし和え 牛乳	ご飯・冬瓜のスープ 魚フライのタルタルソース 添) ブロッコリー イタリアンサラダ 牛乳	ご飯・味噌汁 豚しゃぶのごまだれ じゃが芋とツナの炒め煮 牛乳	三色丼・粕汁(かすじる) 煮浸し 果物(パイナップル) 牛乳	6/26 (金)
13日 月曜日	14日 火曜日 早給食	15日 水曜日 早給食	16日 木曜日 早給食	17日 金曜日 早給食	締切
ご飯・味噌汁 鶏唐揚げの薬味だれ 添) ゆでとうもろこし 野菜とジャコの胡麻あえ 牛乳	ビビンバ丼 キャベツときのこのスープ 切干大根のナムル フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯・味噌汁 肉じゃが ツナひじきサラダ 牛乳	ご飯・なめこ汁 魚の西京焼き 添) おひたし 大根のおかか煮 果物(小玉すいか) 牛乳	夏野菜カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ 牛乳	7/3 (金)



もしかして、夏バテ…?

体のだるさや頭痛、めまい、食欲低下などの症状はありませんか？当てはまる人は、夏の暑さが原因で起こる「夏バテ」かもしれません。

今すぐできる！食事のポイント

- ①こまめな水分補給
喉がかわく前に飲むことが大切です。ジュースなどは、砂糖が多く含まれるため、水やお茶がおすすめです。
- ②体をつくる材料『たんぱく質』をとる
たんぱく質は、肉や魚、大豆製品に多く含まれます。食欲がないときは、さっぱり食べられる鶏むね肉のバンバンジー、豚しゃぶ、豆腐、納豆などがおすすめです。
- ③体の機能の調整役『ミネラル』をとる
汗とともに排出され、不足しやすい栄養素です。色の濃い野菜や、わかめなどの海藻類、バナナなどからとることができます。

この時期おいしい食材

13日に登場!

とうもろこし

国内生産のうち、約4割が北海道で作られています。腸をきれいにする作用がある食物繊維が豊富です。

16日に登場!

すいか

90%以上が水分から成り、体を冷やす働きがあります。真夏の水分補給にぴったりの果物です。旬を味わいましょう!

~今月の新しい献立~

7月8日(水) 粕汁(かすじる)

酒かす(日本酒の製造工程で生まれる副産物)を使った兵庫県発祥の伝統的な汁物料理です。少しとろみがあり、うまみや優しい甘みを感じられるのが特徴です。