



令和8年7月 給食献立予定表



大津町学校給食センター

TEL (293)2504

ひ	ようび	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりよう				えいようりよう		ひとくちメモ
					あか ちやにくや ほねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちようしを ととのえる	ちようみりよう	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	むぎごはん		マーボーはるさめ きりぼしだいこんのあえもの ツナ	ぎゆうにゆうとうふ ぶたにく だいずミート みそ ツナ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら ごま さとう	たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ にんにくしょうが きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ さけ トウバンジャン す	494 610 796	20.2 23.4 29.4	春雨は緑豆という豆のでん粉から作られ、ツルツルとした食感が楽しめます。中国料理ではよく使われる食材の一つです。四川地方の中国料理はピリッとした味付けが多いようです。
2	木	ごはん		ホキてんたまあげ なつものつべいじる ゆかりふりかけ	ぎゆうにゆうとうふ とりにく ホキてんたまあげ	こめ でんぶ あぶら	にんじん なす とうがん しいたけ いんげん ゆかりふりかけ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ みりん しお	530 623 749	21.4 24.0 28.7	夏野菜のなすと冬瓜を入れて、夏のつべい汁を作ります。夏野菜は水分が多く、暑い夏の水分補給に役立ちます。
3	金	カットまるパン		てりやきチキンパティ チキンヌードルスープ ぶどうゼリー	ぎゆうにゆう とりにく てりやきチキンパティ	カットまるパン マカロニ ぶどうゼリー	たまねぎ にんにく チンゲンサイ コーン たまねぎソー パセリ	チキンからスープ しお ペイリーブスパウダー こしょう しょうゆ	511 620 763	22.4 26.3 31.9	サッカーのワールドカップが盛り上がりつつありますね。チキンヌードルスープは、会場のひとつとなっているアメリカの料理です。
6	月	ぶちまるごはん		ごもくきんぴら とりだんごやさいのスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりだんご	こめ ぶちまるむぎ さとう こんにやく あぶら	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ	しょうゆ みりん いちみつからし チキンからスープ しお こしょう さけ	476 593 716	20.6 24.7 29.1	ごぼうは食物繊維が多く、お腹の中をきれいにし調子を整えます。ごぼうを野菜として食べるのは世界的にも珍しいそうです。
7	火	こくとうパン		ハンバーグのトマトソースかけ うおそうめんじる たなばたデザート	ぎゆうにゆう ほしがたハンバーグ うおそうめん わかめ とうふ	こくとうパン さとう でんぶ たなばたデザート	カットマト たまねぎソー にんじん しいたけ えのきたけ オクラ	ケチャップ デミグラスソース しょうゆ ウスターソース みりん けずりぶし だしこんぶ さけ しお	477 589 740	19.8 22.8 29.2	今日は七夕です。魚そうめん汁は天の川に見えたと。切り口が星型のオクラが入っています。かわい形の人参も入っているかもしれませんので見つけてください。
8	水	むぎごはん		さかなとレバーのあまからあえ わかめとやさいのみそじる	ぎゆうにゆう タラこなつき とりレバーたつた わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう	えだまめ だいこん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん さけ だしりこ	517 637 835	22.9 26.5 33.5	レバーは鉄分の多い食品です。鉄分は血を作るための材料です。成長期の皆さんにとって、とても大切な栄養素です。
9	木	ちゅうかどんぶり (ごはん)		ビーンズサラダ うずらたまご ぎゆうにゆう だいず ふくまめ きんときまめ とりはきみチヤウ	ぶたにくいか かまぼこ うずらたまご ぎゆうにゆう だいず	こめ さとう でんぶ かおりごまドレッシング	キャベツ もやし にんじん ねぎ たけのこ しいたけ コーン きゅうり	しょうゆ さけ ちゅうかスープ しお こしょう	544 658 799	24.8 29.2 35.8	ビーンズサラダには大豆のほか、大福豆、金時豆が入っています。栄養豊富な豆を積極的に食べましょう。
10	金	★からいもデー(大津町のからいもを使用) しよくパン		からいものクリームスープ ツナサラダ	ぎゆうにゆう とりにく クリーム ぎゆうにゆう(スープ用) ツナ	しよくパン さつまいも あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	ワイン ポタージュルウ しお こしょう す	507 637 805	18.5 22.6 28.1	今日は「からいもデー」です。今月は、大津町の特産品「からいも」のスープです。ツナサラダは、バニラはさんで、セルフサンドにて食べましょう。
13	月	ぶちまるごはん		ちぐさやき かぼちゃのそぼろに	ぎゆうにゆう あつあげ とりにく だいずミート ちぎりあげ ちぐさやき	こめ ぶちまるむぎ さとう こんにやく	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん	しょうゆ みりん さけ	532 633 789	22.3 25.3 31.3	かぼちゃは日本よりも南にあつて暑い「カンボジア」から伝わりました。かぼちゃには、夏の紫外線から肌を守る働きをするビタミンが多く含まれています。
14	火	ミルクパン		チリコンカン フルーツポンチ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいずミート だいず おおふくめめ きんときまめ	ミルクパン じゃがいも さとう カクテルゼリー	にんじん たまねぎ しめじ トマトピューレ カットマト にんにく もみかん バイン	ケチャップ チキンからスープ ウスターソース デミグラスソース しお ワイン チリパウダー	488 636 811	19.8 24.9 31.0	今の時期は暑さや紫外線で活性酸素が増え、ビタミンCがたつさん必要になります。果物には、ビタミンCなどのビタミンや無機質が多く含まれています。
15	水	★ふるさとくまさんデー(あまくさ) むぎごはん		あじゴマフライ あおさじる しそこんぶ	ぎゆうにゆう あじゴマフライ あつあげ かまぼこ あおさ しそこんぶ	こめ むぎ あぶら	にんじん しいたけ ねぎ しょうが	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ しお	459 549 707	18.9 21.0 25.6	今月のふるさとくまさんデーは、天草地域の味の紹介です。あおさ汁には、天草の特産物「あおさ」を使っています。「あじ」は天草でもよく獲れるお魚です。
16	木	なつやさい カレーライス (ごはん)		かいそうサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズパウダー こんぶ とさかのり わかめ ふのり とりさきみチヤウ	こめ あぶら あおしそドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす えだまめ にんにく もやし きゅうり コーン	カレーウ ウスターソース ケチャップ ワイン	568 678 822	20.7 24.2 28.9	今日は、かぼちゃやなす、えだまめなど夏の旬の野菜を使っています。夏野菜には、夏バテや熱中症予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。
17	金	カットコッペパン		スパゲティナポリタン キャベツとじゃこのサラダ	ぎゆうにゆう ベーコン チーズパウダー ちりめん	カットコッペパン スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ ピーマントマトピューレ にんにく キャベツ きゅうり コーン	ケチャップ ワイン ウスターソース しお こしょう しょうゆ す	490 577 741	18.9 21.8 27.3	今日は前期前半最後の給食です。夏休みも熱中症対策でこまめに水分補給をしながら、3食しっかり食べて、バランスの良い食生活を心がけましょう。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

☆7日(月)の七夕デザートは行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。

〈夏バテをしない食事をしよう〉

蒸し暑い日が続き、やがて本格的な夏がやってきます。夏バテをしないように栄養バランスのよい食事を心がけ、生活リズムがくずれないように気をつけましょう。

生活リズムの
乱れに注意！

朝・昼・夜の1日3食の
リズムを守りましょう



夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、ビタミン類も豊富です。
夏の健康づくりのためにぜひすすんで食べましょう！

