

令和 8年

7月



給

食

献

立

予

定

表



高梁市立有漢学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	献立のねらい	お も な ざ い り ょ う			エネルギー(kcal) (上)小学校 (下)中学校
			あか	みどり	き	
			血やにくになる	体の調子をとる	力や熱のもとになる	
1 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのカレーじょうゆ焼き いりどりきんぴら なすのみそ汁	せいじつしゅうかんびょう 生活習慣病 しんじつ 予防の食事	牛乳 さば さつまあげ 油あげ みそ	ごぼう ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ なす	米 むぎ さとう こんにゃく ごま油 じゃがいも	641 765
2 (木)	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のパーベキューソースかけ 野菜のドレッシング和え 五目汁	しん 旬の食べ物 「とうもろこし」	牛乳 とり肉 とうふ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく ブロッコリー にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし	米 さとう でん粉 油 ドレッシング さといも	641 775
3 (金)	にく れいめん 肉みそ冷麺 ちゅうか (中華めん・肉みそ・そえ野菜・一食中華スー) 牛乳 しゅうまい オレンジ	けんこう 健康によい しょく 食事のとり方	牛乳 ぶた肉 みそ	ねぎ にんじん たまねぎ なす もやし キャベツ きゅうり オレンジ にんにく しょうが	中華めん ごま油 さとう パン粉 小麦粉 でん粉	672 803
6 (月)	やきとん 焼肉丼ぶり ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきの和え物 アセロラゼリー	なつ 夏の食生活	牛乳 ぎゅう肉 みそ ひじき	にんにく ピーマン しょうが たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ もやし きゅうり	米 むぎ さとう アセロラゼリー	650 785
7 (火)	あなごごはん ぎゅうにゅう 牛乳 夏野菜の揚げびたし そうめん汁 キラキラみかん餅	ぎょうじ 行事食 「七夕」	牛乳 あなご かまぼこ 油あげ	ごぼう たまねぎ にんじん 干ししいたけ しょうが いんげん なす かぼちゃ おくら	米 さとう 油 そうめん みかんもち	630 759
8 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくの酢の物 冷凍パイ	なつ 夏バテ予防 の食事	牛乳 ぶた肉 とうふ もずく	しょうが きゅうり ゴーヤ キャベツ もやし たまねぎ にんじん パイン	米 むぎ さとう ごま油	618 749
9 (木)	ことう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ しゅんやさい 旬野菜のラタトゥイユ	しん 旬の食べ物 「トマト・ズッキーニ」	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	にんじん たまねぎ バセリ キャベツ にんにく ブロッコリー とうもろこし なす かぼちゃ ズッキーニ パプリカ トマト	黒糖パン パン粉 オリーブオイル さとう	672 822
10 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの中華風あんかけ もやしのみそ汁 ちりめんの佃煮	あか 赤の食品 「ちりめん」	牛乳 あじ 厚揚げ みそ かつお節 こんぶ ちりめん	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ パプリカ もやし ねぎ	米 むぎ でん粉 油 さとう いりごま	629 755
13 (月)	ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット 具だくさんコンソメスープ	きん 黄の食品 「マカロニ」	牛乳 とり肉 ベーコン ウィンナー	たまねぎ いんげん にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし えだまめ	米 むぎ 油 バター じゃがいも マカロニ パン粉 小麦粉 でん粉	645 800
14 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め物 甘酢あん 甘酢和え はちみつレモンゼリー	しょく 食事のマナー 「食事時の姿勢」	牛乳 ぶた肉 厚揚げ	にんにく ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん しめじ チンゲンサイ きゅうり カリフラワー	米 むぎ さとう でん粉 はちみつレモンゼリー	699 833
15 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たちうおフライ なすとピーマンのみそ炒め すまし汁	しん 旬の食べ物 「たちうお」	牛乳 たちうお ぶた肉 みそ かまぼこ わかめ	しょうが えのきたけ にんにく なす にんじん ピーマン たまねぎ	米 むぎ 油 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	659 806
16 (木)	なつやさい 夏野菜カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 コールスローサラダ りんごゼリー	なつ 夏野菜のよさ	牛乳 とり肉 寒天	にんにく トマト しょうが たまねぎ えだまめ にんじん なす かぼちゃ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米 むぎ カレーうどん さとう ドレッシング りんごジュース	715 877

※太字は、高梁市でつくられたものです。天候によって変更する場合があります。ご了承ください。

暑さに負けない！夏の過ごし方

もうすぐ待ちに待った夏休み！楽しい計画もたくさんあることでしょう。夏休みを有意義に過ごすためには、暑さに負けない体作りが大切です。しばらく給食とはお別れになりますが、朝・昼・夕の食事をきちんと食べて、毎日健康に過ごせるようにしましょう。



がっさき げんき
2学期に元気なみなさんと
会えることを楽しみに
しています！

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。

早寝や早起きをしよう



夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりだ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。