

令和8年度

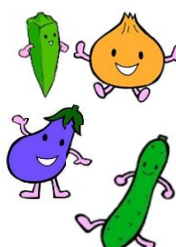
7月 予定献立表

こんげつ
今月の目標

すいぶん ほきゅう
・水分補給をしっかりとしよう
あつ さに 負けず、のこ さず 食べよう
・暑さに負けず、残さず食べよう

ぎゅうにゅう まいにち つ
※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 22.6 g 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼	🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 840kcal たんぱく質 33.2 g 脂 質 26.9 g 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼	1日🥄 ポークハヤシライス (むぎ 麦ごはん) ツナとブロッコリーのサラダ	2日🍲 あおな 青菜ごはん ぎょうざ (しょうこちゅう 小2個中3個) 炒り豆腐 もやしのごまみそ汁	3日🍲 ごはん 鶏肉の照り焼き 新じゃがのカレーそぼろ煮 キャベツともやしのみそ汁
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き むどり 蒸し鶏とひじきのサラダ じゃがいもと あおな 青菜のみそ汁	むぎ 麦ごはん さんしよくどんぐ 三色そぼろ丼 (貝) スズキー二のごましょうゆあえ たなばたじる 七タ汁 たなばた 七タデザート	ごはん ほっけみりんしょうゆ ほっけみりん醤油焼き とりにくだいこんにもの 鶏肉と大根の煮物 とうふやさい 豆腐と野菜のみそ汁	ごはん チキンアドボ 焼きビーフン バナナ	ごはん ハンバーグ和風おろしソース 青のりポテト キャベツと玉ねぎのみそ汁
13日	14日🥄🍞	15日小2なし	16日	17日 食育の日メニュー
ごはん ぶたにくどんぐ 豚キムチ丼 (貝) あつあだいこん 厚揚げと大根のみそ汁 メロン	あげ 揚げパン (きなこ・ココア) (しょうこちゅう 小きなこ1個ココア1個) (ちゅう 中きなこ2個ココア1個) ビーンズサラダ とりにく 鶏肉とコーンのトマト煮 ※パンをおかず皿、サラダを茶碗に盛ります	ごはん とりにくこうみや 鶏肉の香味焼き こんにやくソテー なつやさいとんじる 夏野菜豚汁	ごはん マーボーなす バンバンジーサラダ うみやさい 海の野菜スープ	ごはん に さばのごま煮 にちくぜんに がめ煮 (筑前煮) のりのみそ汁 いちごゼリー ふくおかけんりょうり 福岡県の料理
	21日🥄	22日	野菜の量、足りていますか???  きゅうしよくしよくかい 給食試食会と 中1の家庭科の 授業において、 ベジチェック (R)を町からお借りして、野菜摂取量を測定しました。結果に一喜一憂する皆さん。 7月中は役場の1階に設置しており、無料で測定できます。自分の野菜の摂取量が気になる人は、ぜひ測定してみてください。 小学生は1日260～300g、中学生と大人は350gが目安量です。野菜の量を意識して食べてみましょう！ 	
うみひ 海の日 	なつやさい 夏野菜カレー (むぎ 麦ごはん) チップスサラダ	ひちゅうか 冷やし中華 ちゅうかめん・中華麺 / スープ・スープ あやさい・和え野菜 や焼きキャベツメンチ みそポテト		
こんげつはちろうがたさんやさい 今月の八郎潟産野菜 たま 玉ねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり にんじん にら なす ピーマン いんげん ズッキーニ オクラ  野菜を多く食べるコツ ゆでる  蒸す  野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。				