



7月こんだて表



令和8年7月号
日野町教育委員会

| 日曜日 | スプーン | 献立名 | 体をつくるたべもの | ねつや力になるたべもの | 体のちようしをととのえるたべもの |
|---------|------|---|---|--|--|
| 1 水 | | むぎごはん・ぎゅうにゅう タコライス ゆでキャベツ コンソメスープ | ぎゅうにゅう ふたにく とりにく | こめ・おおむぎ あぶら じゃがいも | たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト キャベツ とうもろこし |
| 2 木 | | ごはん・ぎゅうにゅう あつあげのくみそかけ さやいんげんのごまあえ ごもくじる | ぎゅうにゅう ふたにく・あつあげ・みそ とりにく・かまぼこ・とうふ | こめ さとう ごま | しょうが さやいんげん・もやし しめじ・だいこん・にんじん・しいたけ |
| 3 金 | | ごはん・ぎゅうにゅう エビチリ もやしのちゅうかあえ にくだんごとはくさいのスープ | ぎゅうにゅう エビフリッター にくだんご | こめ あぶら ドレッシング | もやし・きゅうり・にんじん はくさい・たまねぎ・ねぎ |
| 6 月 | | むぎごはん・ぎゅうにゅう ひのなコロツケ キャベツのツナあえ あつあげのみそしる | ぎゅうにゅう ツナ あつあげ・みそ | こめ・おおむぎ コロツケ・あぶら ドレッシング | キャベツ・にんじん たまねぎ・だいこん・ねぎ |
| 7 火 | | ごはん・ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ オクラのサラダ たなばたそうめんじる たなばたゼリー | ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく・かまぼこ | こめ さとう・でんぷん ドレッシング そうめん ゼリー | キャベツ・オクラ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・ねぎ |
| 8 水 | | ごはん・ぎゅうにゅう さばのしおやき もやしのかつおあえ じゃがいものみそしる | ぎゅうにゅう さば はなかつお とうふ・あぶらあげ・みそ | こめ じゃがいも | 図書コラボ給食「やきざかなののろい」 有機農業の日 もやし・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん・ねぎ |
| 9 木 | | ソフトめん・ぎゅうにゅう きつねうどんじる ひのなのおこのみやき ゆでえだまめ | ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・かまぼこ ふたにく・たまご | ソフトめん さとう おこのみやきこ | たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ キャベツ・ひのな ひのなちゃんの日 えだまめ |
| 10 金 | | むぎごはん・ぎゅうにゅう チキンなんばん タルタルソース きゅうりのゆかりあえ けんちんじる | ぎゅうにゅう とりにく とうふ | こめ・おおむぎ あぶら・でんぷん・さとう タルタルソース さといも | きゅうり・あかじそ にんじん・だいこん・こんにゃく・ごぼう・ねぎ |
| 13 月 | | むぎごはん・ぎゅうにゅう コーンしゅうまい もやしのナムル まーぼーなす | ぎゅうにゅう ふたにく・みそ | こめ・おおむぎ しゅうまい ドレッシング さとう・あぶら・でんぷん | もやし・こまつな・にんじん なす・たまねぎ・しろねぎ・にんにく・しょうが |
| 14 火 | | コッペパン・ぎゅうにゅう サケフライ コールスローサラダ かぼちゃのクリームシチュー | ぎゅうにゅう サケ | パン あぶら・こむぎこ・パンこ ドレッシング ルウ | キャベツ・にんじん・きゅうり かぼちゃ・たまねぎ |
| 15 水 | | ごはん・ぎゅうにゅう ぶたキムチ かきたまコンソメスープ | ぎゅうにゅう ふたにく たまご・とうふ | こめ あぶら・さとう でんぷん | にんにく・しょうが・キムチ・もやし・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ねぎ |
| 16 木 | | むぎごはん・のむヨーグルト なつやさいカレー マカロニサラダ ひのなのピクルス | ヨーグルト とりにく ツナ | こめ・おおむぎ あぶら・ルウ マカロニ・ノンエッグマヨネーズ | にんにく・しょうが・たまねぎ・ズッキーニ・なす・トマト・かぼちゃ プロッコリー・とうもろこし ひのな |



図書コラボ給食「やきざかなののろい」
有機農業の日

ひのなちゃんの日

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
☛スプーンマークのついた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。



暑い暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる