



2026年

# 7月分献立予定表



上板町学校給食センターホームページ



上板町インスタグラム

| こんだてめい |    | ざいりょうめい   |                             |                        |                             |   |                               | 栄養価<br>(小学校3・4年生)     |            |         |
|--------|----|---|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|---|-------------------------------|-----------------------|------------|---------|
| 日      | 曜日 | 主食・おかず・牛乳   | あか<br>魚・肉・たまご・豆・豆製品など       | みどり<br>牛乳・乳製品・小魚・海そうなど | おもに体の調子を整えるものになる<br>色のこい野菜  | きいろ<br>おもにエネルギーのもとになる<br>その他の野菜・果物・きのこ              | さとう<br>いも類・さとう・菓子             | 種実類・油類                | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 1      | 水  | コッペパン 牛乳<br>オムレツ (ケチャップ)<br>スパゲティサラダ<br>じゃがいもベーコン                 | オムレツ<br>ツナ<br>ベーコン とり肉      | 牛乳                     | にんじん<br>にんじん ピーマン           | キャベツ きゅうり<br>にんにく たまねぎ しめじ                          | パン<br>スパゲティ<br>じゃがいも          | ノンエッグマヨネーズ            | 681        | 25.8    |
| 2      | 木  | こがたスイートパン 牛乳<br>ごもくうどん<br>やさいかきあげ<br>ミニサラダ                        | とり肉 油あげ                     | 牛乳<br>わかめ              | にんじん ねぎ                     | たまねぎ<br>きゅうり キャベツ                                   | パン<br>うどん<br>かきあげ             | 油<br>ごまドレッシング         | 613        | 22.0    |
| 3      | 金  | ごはん 牛乳<br>やき肉ふういため<br>やきぎょうざ (2こ)<br>きゅうりのしおこんぶあえ                 | ふた肉 みそ<br>ぎょうざ<br>かにかま      | 牛乳                     | にんじん ピーマン                   | たまねぎ しめじ キャベツ<br>にんにく しょうが りんご                      | 米<br>さとう                      | ごま油                   | 644        | 25.6    |
| 6      | 月  | ツナごはん 牛乳<br>とう乳みそスープ<br>れんこんとハムのサラダ<br>とうふナゲット (幼・小:2 中:3)        | ツナ 油あげ<br>ベーコン みそ とう乳<br>ハム | しおこんぶ 牛乳               | にんじん<br>にんじん こまつな           | しめじ ごぼう たけのこ ほしいたけ えだまめ<br>たまねぎ まいたけ<br>れんこん きゅうり   | 米 むぎ さとう                      | ごま油<br>わふうドレッシング      | 632        | 25.7    |
| 7      | 火  | ごはん 牛乳<br>あじフライ (バックソース)<br>ごまあえ<br>たなばたそうめんじる<br>たなばたゼリー         | あじフライ<br>なると                | 牛乳                     | こまつな にんじん<br>にんじん ねぎ        | キャベツ きりぼしだいこん<br>たまねぎ えのきたけ                         | 米<br>さとう<br>そうめん              | 油<br>ごま               | 653        | 21.5    |
| 8      | 水  | コッペパン 牛乳<br>てりやきハンバーグ<br>すだちかおるキャロットラペ<br>トマトスープ                  | ハンバーグ<br>ツナ<br>ウインナー たまご    | 牛乳                     | にんじん パセリ<br>にんじん トマト チンゲンサイ | たまねぎ えのきたけ<br>すだちかじゅう<br>たまねぎ                       | パン<br>さとう でんぷん<br>さとう<br>でんぷん |                       | 650        | 28.7    |
| 9      | 木  | アップルポテトパン 牛乳<br>かぼちゃひき肉フライ<br>グリーンサラダ<br>わかめスープ                   | かぼちゃひき肉フライ                  | 牛乳                     | ねぎ にんじん                     | りんご<br>きゅうり キャベツ<br>たまねぎ もやし                        | パン さつまいも                      | 油<br>コーンクリームドレッシング    | 621        | 20.1    |
| 10     | 金  | なつやすまいカレー 牛乳<br>上板町産もものフルーツポンチ                                    | ふた肉 しろいんげんまめ                | だっしふん乳 牛乳              | にんじん かぼちゃ                   | しょうが にんにく たまねぎ えだまめ<br>はくとう みかん もも パイン              | 米<br>ゼリー                      | カレールー                 | 673        | 21.6    |
| 13     | 月  | ごはん 牛乳<br>じゃがいものいそに<br>あじつけのり<br>れんこんとえだまめのしゃきしゃきあえ               | ふた肉 さつまあげ<br>とり肉            | 牛乳<br>ひじき<br>のり        | にんじん いんげん                   | しょうが たまねぎ こんにゃく<br>きゅうり れんこん えだまめ                   | 米<br>じゃがいも さとう                |                       | 616        | 25.6    |
| 14     | 火  | カレーピラフ 牛乳<br>キャベツと肉だんごのスープ<br>とうもろこし<br>レモンタルト                    | ふた肉<br>肉だんご                 | 牛乳                     | にんじん<br>にんじん ねぎ             | にんにく たまねぎ コーン グリンピース<br>たまねぎ キャベツ えのきたけ しいたけ<br>コーン | 米 むぎ                          | レモンタルト                | 680        | 25.5    |
| 15     | 水  | コッペパン 牛乳<br>とり肉のレモンふうみ<br>コーンサラダ<br>やさいスープ<br>メープルジャム             | とり肉                         | 牛乳                     | にんじん<br>にんじん チンゲンサイ         | レモンかじゅう<br>きゅうり キャベツ コーン<br>たまねぎ                    | パン<br>でんぷん さとう                | 油<br>じゃがいも<br>メープルジャム | 692        | 31.5    |
| 16     | 木  | こがたことうパン 牛乳<br>なす入りペンネのポロネーゼ<br>おさかなナゲット (幼・小:2 中:3)<br>えだまめのしおゆで | ふた肉 だいず<br>ぎょかいナゲット         | 牛乳                     | にんじん ピーマン トマト               | にんにく なす たまねぎ<br>えだまめ                                | パン こくとう<br>ペンネ                | 油                     | 642        | 28.5    |
| 17     | 金  | たれごはん 牛乳<br>うなぎのかば焼き<br>かぼちゃのみそじる<br>すだちゼリー                       | うなぎ きんしたまご<br>あつあげ みそ       | 牛乳                     | かぼちゃ にんじん ねぎ                | きゅうり<br>たまねぎ  | 米 むぎ                          | すだちゼリー                | 649        | 24.4    |

夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食事のとり方を工夫してみましょう。夏の暑さは体にとってはストレスになりますが、野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守る働きがあります。また、ビタミンB1は炭水化物がエネルギーにかわるのを助けます。どちらも夏を元気に過ごすために必要な栄養素です。意識してとりたいですね！

## おやつの上質な食べ方をマスターしよう

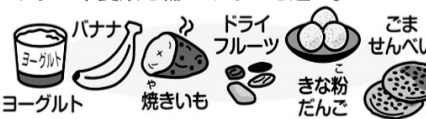
おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

### おやつのととり方3か条

- ① 時間を決める**  
ダラダラ食べるのはやめましょう
- ② 内容・量を決める**  
1日200kcalが目安
- ③ 食べたら歯みがきをする**  
むし歯を防ぎましょう

### さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



### 栄養機能食品の活用もOK

☆ 間食(おやつ)でとるエネルギーは、大体180kcal~200kcalくらいが望ましいです。  
☆ 市販品を利用するときは、袋やパッケージにある食品表示をお子さんと一緒に見るのもオススメです。

### スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープを合わせると

### 今日の地産地消

☆ 県産食材 (牛乳・わかめ・すだち・豚肉・鶏肉・れんこん・そうめん・とろろこし)  
☆ 上板町産 (米・チンゲンサイ・しいたけ・干しいたけ・えだまめ・もも・うなぎ)  
☆ 今月は、上板町産のえだまめやもも、うなぎなど夏らしい食材を取り入れる予定です。

## ビタミンチャージで夏を健康に!

シー おお ふく た もの  
ビタミンCを多く含む食べ物

ビーマン・パプリカ  
かぼちゃ  
ゴーヤー  
ほうれん草・小松菜 (青菜)  
じゃがいも・さといも・さつまいも  
ブロッコリー  
パイナップル  
キウイフルーツ  
いちご

ビーワッ おお ふく た もの  
ビタミンB1を多く含む食べ物

麦  
雑穀  
ヒレ肉  
もも肉  
豚肉 (とくにししゃも肉)  
とうふ  
油あげ  
納豆  
うなぎ  
大豆製品  
えだまめ  
とうもろこし (スイートコーン)  
ながいも  
ごま

※ 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。※ アレルギ原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。※ コッペパンには、徳島県産の小麦粉が10%含まれています。

上板町学校給食センター  
TEL (088) 694-2279 FAX (088) 694-2292

～給食室より～  
夏はおいしい野菜がいっぱいです。みんなの好きな野菜は何ですか。苦手な野菜もおいしく食べてもらえるように、今月も心を込めて作ります！