



令和8年7月 学校給食献立表



浜田市立旭学校給食センター

日	曜	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品			
							たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	小	中		
							肉・魚・卵 大豆製品	乳製品 海藻・小魚	緑黄色 野菜	淡色野菜 きのこ・果物	穀類 いも類・砂糖	油脂類 植物油類	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)		
1	水		そばろどんぶり (ごはん)	○	そばろどんぶりの具	ごま和え まろやかみそ汁	ツナ ベーコン とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう だいず みそ	インゲン・にんじん カラ・ピーマン ブロッコリー こまつな	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ	こめ さとう あぶら ごま	きのこ	598 2.5	739 3.3		
2	木	野菜たっぷり	ごはん	○	しいらのトマトソースかけ いももちみそ汁	モロヘイヤとオクラのねばねば和え	しいら かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ズッキーニ モロヘイヤ にんじん オクラ ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり	ごはん さとう こめ いももち	あぶら	淡色野菜	613 2.7	768 3.9	
3	金	すこやかうま塩	ごはん	○	ごまじゃこ和え 鶏肉のしそみそ焼き 豚肉とじゃがいものすまし汁	ごまじゃこ和え	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	しそ ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ごぼう ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	魚	629 2.4	768 3.0	
6	月		麦ごはん	○	豚キムチ 梅干し入りさっぱりみそ汁	五目酢の物	ぶたにく とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん カラ・ピーマン ねぎ	しょうが にんにく もやし たけのこ だいこん なす たまねぎ きゅうり えのきたけ ほししいたけ はくさいキムチ うめ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	いも類	598 2.7	716 3.7	
7	火	七夕献立	手巻き寿司 (酢飯)	○	牛肉の甘辛炒め 手巻きのり 七夕デザート	きゅうりのツナ和え 七夕汁	ツナ かまぼこ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり しょうが ほししいたけ	こめ ピーマン さとう ゼリー	ごま	緑黄色野菜	664 2.1	815 2.9	
8	水		ごはん	○	太刀魚の香味焼き 団子汁	納豆和え	たちうお かつおぶし ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ ごぼう こんにやく ほししいたけ	こめ すいとん		種実類	630 1.6	830 2.2	
9	木	夏野菜の カレーライス (麦ごはん)	○	ホキのコロコロ揚げ	海藻サラダ 夏野菜カレールウ ヨーグルト	きゅうりのツナ和え 七夕汁	ほき とりにく	ぎゅうにゅう かいそらミックス ヨーグルト	にんじん トマト ズッキーニ カラ・ピーマン	たまねぎ キャベツ なす きゅうり にんにく	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	大豆製品	734 2.8	893 3.7	
10	金		ごはん	○	豆腐ハンバーグ ミネストローネ	きくらげのサラダ	ツナ ベーコン ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス にんじん トマト さやいんげん	とうもろこし ほししいたけ きくらげ キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん マカロニ さとう パンこ じゃがいも	あぶら	種実類	620 1.9	766 2.4	
13	月		血うどん (揚げ麺)	○	パオシユウ	三色和え 青りんごゼリー 血うどんの具	ツナ ナルト ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たけのこ はくさい きくらげ しいたけ	たまねぎ もやし キャベツ	あぶら ごまあぶら ごま	乳製品	613 2.0	856 2.4	
14	火		ごはん	○	マスのみそマヨ焼き すまし汁	梅おかか和え	マス かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし うめ	こめ さとう	あぶら	きのこ	638 2.4	805 3.4	
15	水	手前みそ汁リレー	麦ごはん	○	鶏の塩こうじ揚げ トマト入りふわたまみそ汁	夏野菜とささみの和え物	とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ ねぎ トマト	しょうが えだまめ たまねぎ きゅうり えのきたけ	こめ かたくりこ むぎ	あぶら ドレッシング	魚	659 2.5	817 3.1	
16	木		コッペパン	○	なすのミートグラタン かぼちゃのシチュー	グリーンサラダ	チキンハム ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ブロッコリー かぼちゃ さやいんげん	なす にんにく たまねぎ	キャベツ きゅうり	パン マカロニ さとう	あぶら	海藻	640 2.3	791 3.3
17	金		麦ごはん	○	あじの南蛮漬 ピリッとみそ汁	洋風きんぴら	アジ ベーコン とりにく だんご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン	たまねぎ ごぼう とうもろこし しろねぎ はくさいキムチ	もやし はくさい エリンギ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	あぶら ごま	緑黄色野菜	641 2.9	797 4.1

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は?

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華
トマト きゅうり なす スイカ

つくってみませんか? 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉
・水 1L
・塩 1~2g
・砂糖 40~80g
・レモン汁 適量

すべての材料を混ぜて作りましょう。

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。