



# 令和8年7月 きゅうしょくこんだてひょう No. 1

下松市立小学校給食センター

| 【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】                                                                                                             |   |                                                                  |    |                                               |                                                                            |                                                                                               | 4年生の<br>えいようりょう<br>栄養量                                   |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|
| 夏を元気に過ごす食事をしよう                                                                                                                   |   |                                                                  |    |                                               |                                                                            |                                                                                               | エネルギー<br>たんぱく質                                           |                              |
| 日                                                                                                                                | 曜 | こんだて                                                             | 牛乳 | おもなざいりょう                                      |                                                                            |                                                                                               | 調味料                                                      | エネルギー<br>たんぱく質               |
|                                                                                                                                  |   |                                                                  |    | 赤:主に体をつくるものになる                                | 緑:主に体の調子を整えるものになる                                                          | 黄:主にエネルギーのもとになる                                                                               |                                                          |                              |
| 1                                                                                                                                | 水 | ごはん<br>さばのしおやき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>じゃがいもの<br>チゲふうみそしる<br>(はくさいキムチ) |    | さば<br>ぶたにく なまあげ むぎみそ                          | ほうれんそう キャベツ にんじん<br>もやし にんじん はくさいキムチ<br>にら<br>はくさい にんにく                    | こめ<br>ごま さとう<br>じゃがいも<br>さとう でんぶん                                                             | しお<br>しょうゆ<br>だしiriこ<br>しお パプリカ とうがらし<br>かつおぶしエキス こんぶエキス | キロカロリー<br>623<br>30.0<br>グラム |
| 2                                                                                                                                | 木 | しょうパン<br>なすとひきにくの<br>スパゲッティ<br>たこのイタリアンサラダ<br>バナナ                |    | だっしふんにゅう<br>ぶたにく<br>たこ                        | なす にんじん たまねぎ<br>グリーンピース にんにく トマト<br>ブロッコリー カリフラワー キャベツ<br>バナナ              | こむぎこ こめこ さとう<br>ショートニング<br>スパゲッティ あぶら                                                         | しお<br>トマトケチャップ ウスターソース<br>コンソメ しお こしょう<br>ドレッシング         | 589<br>26.6                  |
| 3                                                                                                                                | 金 | ごはん<br>すぶた<br>わかめスープ<br>れいとうパン                                   |    | ぶたにく<br>とうふ かまぼこ わかめ                          | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ ピーマン<br>きピーマン ほししいたけ<br>たまねぎ もやし にんじん ねぎ<br>パインアップル | こめ<br>でんぶん あぶら さとう<br>さとう                                                                     | しょうゆ さけ す ちゅうかだし しお<br>トマトケチャップ<br>ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう   | 564<br>21.1                  |
| 6                                                                                                                                | 月 | 【おやこどんぶり】<br>むぎごはん<br>【おやこどんぶりのぐ<br>ひじききんぴら                      |    | たまご とりにく<br>ひじき さつまあげ                         | たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ<br>ほししいたけ<br>れんこん にんじん                                    | こめ むぎ<br>さとう<br>ごま あぶら さとう                                                                    | しょうゆ みりん さけ<br>しょうゆ さけ                                   | 581<br>24.6                  |
| 7                                                                                                                                | 火 | えだまめゆかりごはん<br>ほしのコロケ<br>こんぶあえ<br>あまのがわじる<br>あまのがわのソーダゼリー         |    | とりにく ぶたにく<br>こんぶ<br>とりにく<br>とうにゅう かんてん        | えだまめ あかしそ<br>たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>にんじん もやし たまねぎ おくら                        | こめ さとう<br>じゃがいも さとう ラード あぶら<br>マッシュポテト パンこ こむぎこ<br>とうもろこしこ でんぶん みずあめ<br>ビーフン<br>さとう みずあめ でんぶん | しお す<br>しお<br>しお しょうゆ<br>コンソメ しょうゆ しお こしょう               | 633<br>18.3                  |
| ★ セタにちなんで、星形のコロケやゼリーが登場!! また、天の川汁のビーフンはおりひめがつむぐ糸に見立てています。各クラスの天の川汁の食缶には、ラッキースターにんじん(星形のにんじん)が1~2こ入っています。(クラスの数によってちがいます。)お楽しみに!! |   |                                                                  |    |                                               |                                                                            |                                                                                               | ★                                                        |                              |
| 8                                                                                                                                | 水 | ごはん<br>やきにくふういため<br>じゃがいものみそしる<br>こざかなアーモンド                      |    | ぶたにく あかみそ<br>とうふ あぶらあげ わかめ<br>むぎみそ<br>かたくちいわし | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ピーマン しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん ねぎ                           | こめ<br>あぶら ごまあぶら さとう<br>じゃがいも<br>アーモンド さとう でんぶん                                                | しょうゆ トマトケチャップ さけ<br>ウスターソース<br>だしiriこ<br>しお              | 548<br>22.5                  |

## 7月の行事&記念日 3択クイズ



クイズのこたえは  
うらにのっているよ!

### 7/2 はんげしょう 半夏生

Q. 農家にとって、この日は  
何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

### 7/7 たなばた 七夕

Q. セタに食べる習慣がある  
そうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

### 7/10 なっとう ひ 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵  
させたもの?

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ



こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、  
食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない  
体づくりをしましょう。





# 令和8年7月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

下松市立小学校給食センター

【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

## 夏を元気に過ごす食事をしよう



4年生の  
えいようりょう  
栄養量

| 日                                                                                                                                                               | 曜         | こ  ん  だ  て                                                                  | 牛乳                                                                                  | おもなざいりょう           |                                                    |                                                                                     | 調味料                          | エネルギー<br>たんぱく質                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                                                                                 |           |                                                                             |                                                                                     | 赤:主に体をつくるものになる     | 緑:主に体の調子を整えるものになる                                  | 黄:主にエネルギーのもとになる                                                                     |                              |                                  |
| 9                                                                                                                                                               | 木         | こくとうパン                                                                      |    | だっしふんにゅう           |                                                    | こむぎこ こめこ さとう くらざとう<br>ショートニング                                                       | しお                           | キロカロリー<br><br>616<br>23.0<br>グラム |
|                                                                                                                                                                 |           | じゃがいもとウインナー・たまねぎたっぷりガーリックソテー                                                |                                                                                     | たまねぎ にんにく          | じゃがいも オリーブあぶら                                      | コンソメ しお                                                                             |                              |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | ラビオリトマトスープ                                                                  |                                                                                     | キャベツ たまねぎ にんじん トマト | ラビオリ さとう                                           | コンソメ しょうゆ しお こしょう                                                                   |                              |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | (ラビオリ)                                                                      |                                                                                     | たまねぎ               | こむぎこ パンこ ラード さとう                                   | しお                                                                                  |                              |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | すいか(2こ)                                                                     |                                                                                     | すいか                |                                                    |                                                                                     |                              |                                  |
| <div>☆「じゃがいもとウインナー・たまねぎたっぷりガーリックソテー」は、令和7年度「家族で作ろう！わが家の野菜たっぷり朝ごはんレシピ集」にのっている料理です。わが家の野菜たっぷり朝ごはんレシピ(下松市健康づくり推進協議会主催)には、下松市内の幼稚園・保育園・小学校5年生・中学校1年生が応募しています。</div> |           |                                                                             |                                                                                     |                    |                                                    |                                                                                     |                              |                                  |
| 10                                                                                                                                                              | 金         | げんりょうごはん                                                                    |    |                    |                                                    | こめ                                                                                  |                              | 573<br>22.6                      |
|                                                                                                                                                                 |           | スタミナなっとう                                                                    |                                                                                     | なっとう ぶたにく          | ねぎ しょうが にんにく                                       | ごま ごまあぶら さとう                                                                        | みりん しょうゆ                     |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | ごもくうどんじる                                                                    |                                                                                     | かまぼこ わかめ           | たまねぎ にんじん ほししいたけ                                   | うどん                                                                                 | だしこんぶ けずりぶし しょうゆ<br>みりん しお   |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | れいとうみかん                                                                     |                                                                                     |                    | みかん                                                |                                                                                     |                              |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | たまごアレルギー<br>たいおう                                                            |                                                                                     | ゴーヤチャンプルー          | たまご ぶたにく とうふ                                       | にがうり にんじん もやし                                                                       | あぶら                          |                                  |
| 13                                                                                                                                                              | 月         | ごはん                                                                         |  |                    |                                                    | こめ                                                                                  |                              | 557<br>19.9                      |
|                                                                                                                                                                 |           | もずくじる                                                                       |                                                                                     | もずく かまぼこ あぶらあげ     | たまねぎ にんじん えのきたけ<br>チンゲンサイ                          |                                                                                     | ちゅうかだし しょうゆ さけ しお            |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | シークワサータルト                                                                   |                                                                                     | とうにゅう だいずこ         | シークワサーかじゅう                                         | こめこ さとう とうもろこしこ あぶら<br>みずあめ でんぶん ショートニング                                            |                              |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | ☆ ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。にがうり・もずく・シークワサーは、沖縄県の特産物です。                          |                                                                                     |                    |                                                    |                                                                                     |                              |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | 14                                                                          |                                                                                     | 火                  | ごはん                                                |  | 山口県産の食材(予定)は太字で示しています。       |                                  |
| あじのみりんやき                                                                                                                                                        | あじ        |                                                                             | さとう でんぶん                                                                            |                    | しょうゆ みりん さけ                                        |                                                                                     |                              |                                  |
| こまつなのいそかあえ                                                                                                                                                      | のり        |                                                                             | こまつな もやし                                                                            |                    | さとう                                                |                                                                                     | しょうゆ                         |                                  |
| なすのみそしる                                                                                                                                                         | なまあげ むぎみそ |                                                                             | なす たまねぎ にんじん しいたけ<br>ねぎ                                                             |                    |                                                    |                                                                                     | だしりこ                         |                                  |
| ☆ 下松市や山口県の地場産物を多く使用しています。太字で書いてある食材が地場産食材です。中でも、なす、しいたけ、もやしは下松市産です。                                                                                             |           |                                                                             |                                                                                     |                    |                                                    |                                                                                     |                              |                                  |
| 15                                                                                                                                                              | 水         | わかめごはん                                                                      |  | わかめ                |                                                    | こめ さとう                                                                              | しお                           | 589<br>21.9                      |
|                                                                                                                                                                 |           | いかメンチカツ                                                                     |                                                                                     | いか だいずこ            | キャベツ にんじん しょうが<br>にんにく                             | パンこ こむぎこ さとう あぶら<br>でんぶん                                                            | しょうゆ しお                      |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | つしま                                                                         |                                                                                     | とうふ                | にんじん ごぼう ほししいたけ<br>しょうが                            | こんにやく ごま あぶら さとう                                                                    | わふうだし しょうゆ みりん す             |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | やさしいる                                                                       |                                                                                     | とりにく               | たまねぎ にんじん もやし ねぎ                                   | じゃがいも                                                                               | コンソメ しょうゆ しお こしょう            |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | ☆ ま(豆・豆製品)・ご(ごまなどの種実)・わ(わかめなどの海そう)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけなどのきのこ)・い(いも)がそろった献立です。 |                                                                                     |                    |                                                    |                                                                                     |                              |                                  |
| 16                                                                                                                                                              | 木         | 【セルフホットドッグ】<br>たてわりパン                                                       |  | だっしふんにゅう           |                                                    | こむぎこ こめこ さとう<br>ショートニング                                                             | しお                           | 655<br>26.0                      |
|                                                                                                                                                                 |           | チキンウインナー                                                                    |                                                                                     | とりにく               | みずあめ さとう でんぶん                                      | しお                                                                                  |                              |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | ゆでキャベツ                                                                      |                                                                                     | キャベツ               |                                                    |                                                                                     |                              |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | ケチャップソース                                                                    |                                                                                     |                    |                                                    | ケチャップソース                                                                            |                              |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | コーンチャウダー                                                                    |                                                                                     | ぎゅうにゅう ベーコン        | にんじん たまねぎ しめじ パセリ<br>とうもろこし                        | じゃがいも                                                                               | シチューのもと コンソメ しお こしょう         |                                  |
| 17                                                                                                                                                              | 金         | 【なつやさいのカレーライス】<br>むぎごはん                                                     |  |                    |                                                    | こめ むぎ                                                                               |                              | 596<br>17.8                      |
|                                                                                                                                                                 |           | なつやさいのカレー                                                                   |                                                                                     | とりにく レンズまめ         | あかピーマン なす たまねぎ<br>かぼちゃ にんじん ズッキーニ<br>りんご しょうが にんにく | あぶら                                                                                 | カレールウ トマトケチャップ しお<br>ウスターソース |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | フルーツサイダーミックス                                                                |                                                                                     | みかん もも パインアップル     | サイダーゼリー さとう                                        |                                                                                     |                              |                                  |
|                                                                                                                                                                 |           | (サイダーゼリー)                                                                   |                                                                                     | レモンかじゅう            | さとう                                                |                                                                                     |                              |                                  |

下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

楽しく 食で育てる こころから 野菜もりもり下松っ子

- 毎日食べます 朝ごはん
- 野菜を食べます よくかんで
- 残さず食べます いのちのめぐみ
- 感謝のこころで「いただきます」「ごちそうさま」

下松市健康づくり推進協議会

みずみずしい  
夏野菜  
を食べよう!

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。  
また、夏の太陽をあびた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくれます。



クイズのこたえ  
半夏生(②) セタ(①) 納豆(①)

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。