

月	火	水	木	金
おしらせマーク 1 しゅん 旬の たべもの 2 やさい 野菜 いっぱい 3 は 歯 や ぐち 口 に よい 4 あじ うす 味の 工夫	7月 こまめにすいぶんをとろう！	1日 エネルギー 637 kcal 脂質 24.2 g タンパク質 27.1 g 食塩 2.8 g 五目きんぴら さばのしょうゆマヨ焼き むぎ 麦ごはん かぼちゃのみそ汁	2日 エネルギー 660 kcal 脂質 21.6 g タンパク質 31.7 g 食塩 2.7 g 大根サラダ ホキの中華あんかけ ごもく 五目ラーメン	3日 エネルギー 644 kcal 脂質 24.7 g タンパク質 25.8 g 食塩 1.9 g ひじきのいため煮 鶏肉のから揚げ むぎ 麦ごはん とうがん汁
6日 七夕献立 エネルギー 633 kcal 脂質 16.3 g タンパク質 25.9 g 食塩 2.1 g 七夕ゼリー 小松菜サラダ とり肉の夏野菜ソース むぎ 麦ごはん あま 天の川汁	7日 エネルギー 687 kcal 脂質 25.2 g タンパク質 31.6 g 食塩 2.6 g さわらのトマトソース 黒コッペパン カラフルソーデー キャロットポタージュ	8日 けんぱちくん献立 エネルギー 677 kcal 脂質 25.7 g タンパク質 28.3 g 食塩 1.4 g ボイルキャベツ カレーポテト タコライス	9日 エネルギー 633 kcal 脂質 20.8 g タンパク質 33.0 g 食塩 2.7 g わかめサラダ 大豆と小魚の磯がらめ ソフト麺なすのミートソースかけ	10日 エネルギー 640 kcal 脂質 22.3 g タンパク質 29.4 g 食塩 2.1 g 切り干し大根と小松菜のいため煮 あじの南蛮漬け むぎ 麦ごはん なすのみそ汁
13日 なかつがわ・ぎふ恵給食 エネルギー 637 kcal 脂質 23.1 g タンパク質 27.5 g 食塩 1.7 g にんじんシリシリ 豚肉のしょうが焼き むぎ 麦ごはん こし 呉汁	14日 エネルギー 636 kcal 脂質 23.3 g タンパク質 28.6 g 食塩 2.8 g はさんでたべましょう (照り焼きハンバーグ) セルフバーガー ノンエッグマヨネーズ (キャベツサラダ) ABCスープ	15日 食育の日献立 エネルギー 710 kcal 脂質 24.4 g タンパク質 26.2 g 食塩 2.6 g 海藻サラダ シナモンビーンズ 夏野菜カレーライス	16日 エネルギー 635 kcal 脂質 20.4 g タンパク質 30.4 g 食塩 2.9 g 土佐煮 ちくわのヒスイ揚げ うどん	17日 実だくさん汁物の日 エネルギー 709 kcal 脂質 21.1 g タンパク質 27.3 g 食塩 1.7 g フローズヨーグルト トマト肉じゃが ししゃものおこのみ揚げ むぎ 麦ごはん かみなり汁
水分補給は何を飲む？ 普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。	夏休み中も 早寝・早起き・ 朝ごはん	8月	28日 エネルギー 645 kcal 脂質 19.5 g タンパク質 24.4 g 食塩 1.9 g 野菜サラダ バイクドポテト キーマカレーライス	
31日 エネルギー 63 kcal 脂質 17.1 g タンパク質 26.7 g 食塩 1.7 g ぶどうゼリー えだまめ 焼きぎょうざ 豚丼	なつやさい 食べて元気にすごそう！ 「なつやさい」には、ビタミン、ミネラルがたくさんあり、熱中症や夏バテの予防に効果的です。おいしい「なつやさい」を食べて元気に夏を過ごしましょう。	なかつがわ・ぎふ恵給食 なかつがわしん ず 岐 県 産 の た べ も の を つ か っ て き ょ う し ゅ く 中津川市産や岐阜県産の食べ物を使った給食です。中津川市や岐阜県でとれた食べ物について給食とおして楽しみながら理解を深めたり、魅力を知るために7月から月に一回以上出します。 7月13日 豚肉しょうがやき(豚肉) 15日 夏野菜カレー(夏野菜)など		

・学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAグループの一部助成をうけています。

・献立は市場の都合および材料によって変更することがあります。・献立表に記載されている栄養価は中学年(3,4年)の量を基準に算出しています。

・毎月19日前後の食育の日献立では、旬の地産物、郷土料理等を提供します。毎月19日は食育の日です。

<小学校>

令和8年7月 献立表

日付		献立名	からだをつくるもの (あか)	からだの調子をととのえるもの (みどり)	からだの熱や力になるもの (き)	エネルギー タンパク質 脂肪 塩分
1	水	麦ごはん,魚のしょうゆマヨ焼き, 五目金平,かぼちゃのみそ汁, 牛乳	まさば・生,はんぺん,くきわかめ,豆腐 (木綿),ミックスみそ,牛乳	たまねぎ,むきえだまめ・冷凍,にんじん, ごぼう,西洋かぼちゃ,こまつな,ねぎ	精白米,米粒麦,エッグケアマヨネーズ, こんにゃく(赤こんにゃく),サラダ油,中 ざら	637kcal 27.1g 24.2g 2.8g
2	木	五目ラーメン,白身魚の中華あ んかけ,大根サラダ,牛乳	豚肩・スライス,なると,ホキ,牛乳	にんじん,きくらげ・乾,ねぎ,キャベツ,と うもろこし(ホール・粒),ほうれんそう・葉・ 冷凍,たまねぎ,にんじん・・,青ピーマン, だいこん,ほうれんそう,とうもろこし・カー	中華めん,じゃがいもでんぷん,米ぬか 油,中ざら,ごま油,和風ドレッシング	660kcal 31.7g 21.6g 2.7g
3	金	麦ごはん,鶏肉のから揚げ,ひじ きの炒め煮,冬瓜汁,牛乳	鶏もも皮つき(若鶏),ひじき(干し),油あ げ,岐阜県産大豆水煮,牛乳	しょうが・おろし,にんにく・おろし,にんじ ん,いんげん(冷凍),とうがん,干しい たけ(乾),ねぎ	精白米,米粒麦,米粉,じゃがいもでんぷ ん,米ぬか油,サラダ油,中ざら	644kcal 25.8g 24.7g 1.9g
6	月	麦ごはん,鶏肉の野菜ソース, 小松菜サラダ,天の川汁,七夕 ゼリー,牛乳	鶏むね皮つき(若鶏),スクール糸かまぼ こ,牛乳	しょうが,赤ピーマン,にんじん,ホール コーン(冷凍),ズッキーニ,むきえだま め・冷凍,キャベツ,こまつな,きゅうり,た まねぎ,ねぎ	精白米,米粒麦,じゃがいもでんぷん,米 粉,米ぬか油,和風ドレッシング,そうめ ん(乾)	633kcal 25.9g 16.3g 2.1g
7	火	黒パン,さわらのトマトソース, キャベツのペペロンチーノ,キャ ロットポタージュ,牛乳	さわら,ベーコン(豚),牛乳,豆乳	にんにく,たまねぎ,トマト(水煮) カット,に んじん・・,キャベツ,赤ピーマン,にんじ んペースト,クリームコーン	黒コッペパン,小麦粉,オリーブ油,サラ ダ油,じゃがいも,有塩バター,米の粉	687kcal 31.6g 25.2g 2.6g
8	水	タコライス,カレーポテト,ゆで キャベツ,牛乳	豚ひき肉,鶏ひき肉,県産大豆水煮ひき わり,蒸しレンズまめ,スライスチーズ,牛 乳	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん・・, 赤ピーマン,青ピーマン,トマト,トマト(水 煮) カット,キャベツ	米・精白米,米粒麦,サラダ油,じゃがい もでんぷん,じゃがいも,大豆油	677kcal 28.3g 25.7g 1.4g
9	木	ソフト麺なすのミートソースか け,大豆と小魚の磯がらめ,わか めサラダ,牛乳	豚ひき肉,プロセスチーズ,牛乳,大豆, 食べられる煮干し,あおのり,わかめ(乾 燥,素干し)	たまねぎ,にんじん,なす,ほうれんそう, キャベツ	ソフトスパゲティー式麺,サラダ油,米の 粉,じゃがいもでんぷん,米ぬか油,上白 糖,和風ドレッシング	683kcal 33.0g 20.8g 2.7g
10	金	麦ごはん,鰯の南蛮漬け,切り干 し大根と小松菜の炒め煮,みそ 汁,牛乳	むろあじ・生,油あげ,豆腐(木綿),こうじ 味噌,牛乳	たまねぎ,切り干し大根,こまつな,なす, えのきたけ,ねぎ	精白米,米粒麦,じゃがいもでんぷん,米 ぬか油,中ざら,ごま油,サラダ油	640kcal 29.4g 22.3g 2.1g
13	月	麦ごはん,豚肉の生姜焼き,に んじんシリシリ,呉汁,牛乳	豚ロース,ツナレトルト,鶏むね皮つき(若 鶏),大豆ペースト(岐阜県),ミックスみ そ,牛乳	しょうが,にんじん,キャベツ,ごぼう,たま ねぎ,にんじん・・,ほうれんそう・葉・冷 凍,ねぎ	精白米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも	637kcal 27.5g 23.1g 1.7g
14	火	丸パン,てりやきハンバーグ, キャベツのサラダ,ABCスープ, 牛乳	グリルハンバーグ,鶏むね皮なし(若鶏), 蒸しレンズまめ,牛乳	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ, きゅうり,にんじん・・,ホールコーン(冷 凍)	丸パン,中ざら,じゃがいもでんぷん,エッ グケアマヨネーズ,マカロニ(乾),サラダ 油,じゃがいも	636kcal 28.6g 23.3g 2.8g
15	水	夏野菜カレーライス,シナモン ビーンズ,海藻サラダ,牛乳	豚肩・スライス,県産大豆水煮ひきわり, 牛乳,プロセスチーズ,大豆,海藻ミックス	たまねぎ,しょうが・おろし,にんにく・お ろし,西洋かぼちゃ,ズッキーニ,青ピー マン,なす,キャベツ,にんじん・・,きゅうり	精白米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,無 塩バター,米の粉,カレールー,じゃがい もでんぷん,米ぬか油,上白糖	710kcal 26.2g 24.4g 2.6g
16	木	うどん,土佐煮,ちくわのひすい 揚げ,牛乳	油あげ,鶏もも皮つき(若鶏),かまぼこ(蒸 し),花かつおはさい,竹輪(焼き竹輪),あ おのり,牛乳	にんじん,干しいたけ(乾),ねぎ,ほうれ んそう・葉・冷凍,チンゲンツアイ,にんじ ん・・,こまつな	うどん,上白糖,小麦粉,じゃがいもでん ぷん,大豆油	635kcal 30.4g 20.4g 2.9g
17	金	麦ごはん,ししゃものおこのみ 揚げ,トマト肉じゃが,かみなり 汁,フローズンヨーグルト,牛乳	ししゃも,あおのり,鶏もも皮つき(若鶏), 豆腐(木綿),白みそ,フローズンヨーグル ト,牛乳	しょうが・酢漬け,たまねぎ,にんじん,トマ ト,いんげん(冷凍),こまつな,ねぎ	精白米,米粒麦,小麦粉,大豆油,じゃが いも,サラダ油,中ざら,ごま油	709kcal 27.3g 21.1g 1.7g

令和8年 8月分↓

28	金	キーマカレーライス,ペイクロボ テト,野菜サラダ,牛乳	豚ひき肉,鶏ひき肉,県産大豆水煮ひき わり,蒸しレンズまめ,牛乳	たまねぎ,にんじん,トマト(水煮) カット,に んにく・おろし,しょうが・おろし,だいこ ん,きゅうり,ほうれんそう	精白米,米粒麦,中ざら,サラダ油,カレー ルー,じゃがいも,和風ドレッシング	645kcal 24.4g 19.5g 1.9g
31	月	豚肉丼(中津川),焼きぎょうざ, 枝豆,ぶどうゼリー,牛乳	豚肉ももスライス,肉ギョーザ,牛乳	しょうが,たまねぎ,ごぼう,にんじん,えだ まめ	精白米,米粒麦,サラダ油,糸こんにゃく, 中ざら,ぶどうゼリー	636kcal 26.7g 17.1g 1.7g