

令和8年7月分(Dグループ)

小学校給食予定献立表

えいようさんしょく 栄養三色
食べ物のほたらきによって
3つのなかまに分けられます

きいろ ねつやエネルギーのもとになる


あか からだをつくる


みどり からだのちようしをととのえる


アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について


- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
 ※ちりめんじゃこは、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に△で記載していますので参考にご覧ください。(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
 ※魚は抱卵していたり、処理時に付着するなどして、ぎょう卵が混入している可能性があります。
 ※開いていない魚を使用する場合は、アレルギー表示と同じ欄に●で記載していますので参考にご覧ください。
 ※同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。
- ③ 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています
- ④ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認くださいようお願いします。

食中毒に気をつけよう

- ① せっけんで手をよく洗いましょう。
- ② 冷蔵庫の詰め込みすぎに注意しましょう。
- ③ 台所はいつも清潔に。ふきんやまな板の消毒も忘れずにしましょう。
- ④ 調理したものはすぐに食べましょう。

七たすまし汁 7日(火)

また、そうめんを天の川や織姫が使う織り糸に見立てているとも言われています。
 給食では、「七たすまし汁」がです。
 そうめんの代わりにビーフンを、かまぼこは黄色の星形になっています。



また、そうめんを天の川や織姫が使う織り糸に見立てているとも言われています。
 給食では、「七たすまし汁」がです。
 そうめんの代わりにビーフンを、かまぼこは黄色の星形になっています。

1日(水)		2日(木)		3日(金)			
ごはん	牛乳	コッペパン	牛乳	ごはん	牛乳		
ズッキーニとコーンのみそしる	いわしのにつけ	マカロニスープ	てりやきハンバーグ	ふくめに	チンゲンサイのびたし		
豚肉 10 赤 油あげ 3 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 ズッキーニ 8 緑 スイートコーン 8 緑 にんじん 5 緑 みそ 10 赤 だし汁	いわし 1切(30) 赤 土しよが 2 黄 さとう 2 黄 酒 0.4 黄 こいくちしよゆ 2.4 みりん 1.2 黄	バラベーコン 8 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 セロリ 1 緑 パセリ 0.05 緑 鳥がらすープ 3.5 赤 うすくちしよゆ 0.3 塩 0.3 こしよ	ハンバーグ 1こ(50) 赤 しめじ 4 緑 さとう 1 黄 みりん 1 黄 こいくちしよゆ 1.5 でんぶん 0.3 黄	鶏肉 25 赤 ごぼう天 15 赤 厚あげ 20 赤 こんにやく 10 緑 じゃがいも 60 黄 にんじん 20 緑 さとう 1.8 黄 こいくちしよゆ 4.5	チンゲンサイ 20 緑 チンゲンサイ 30 緑 サラダ油 0.5 黄 さとう 0.4 黄 うすくちしよゆ 2 黄 みりん 0.5 黄 粉かつお 0.3 赤		
こまつなのいためもの		ミニフルーツゼリー		さけのふりかけ			
こまつな 15 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.2 黄 こいくちしよゆ 0.5 みりん 0.2 黄 花かつお 1 赤 (クラス1袋)				1袋(2.5)			
エネルギー kcal 524	たんぱくしよ g 24.9	しよ g 13.4	食塩 g 1.9	エネルギー kcal 534	たんぱくしよ g 23.2	しよ g 15.0	食塩 g 1.8

区分	エネルギー kcal	ビタミン				食物せんい g
		A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
7月の東大阪市平均栄養量	602	220	0.39	0.53	20	4.5
文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	200	0.40	0.40	25	4.5

6日(月)		7日(火)					
コッペパン	牛乳	ごはん	牛乳				
クリームスープ	ひじきとウインナーのソテー	たなばたすまし汁	あじのかぼやきふう				
鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 パセリ 0.05 緑 サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらすープ 5 赤 小麦粉 5 黄 バター 2 黄 サラダ油 2 黄 塩 2 黄 こしよ 0.5	ロングソーセージ 10 赤 ひじき 1.5 赤 ごま油 0.3 黄 こいくちしよゆ 1 黄 みりん 1.5 黄 スイートコーン 15 緑 にんじん 5 緑 ごま油 0.2 黄 こしよ	鶏肉 10 赤 ビーフン 7 黄 星形かまぼこ 5 赤 はくさい 15 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 緑 うすくちしよゆ 3.2 塩 0.2 だし汁 赤	あじ 1切(40) 赤 でんぶん 7 黄 揚げ油 6 黄 さとう 1.5 黄 こいくちしよゆ 2.2 みりん 2.2 黄 酒 1.5 黄				
	いちごジャム	せんざりだいこんのピリからいため	せんざりだいこんのピリからいため				
	1袋(10) 黄	豚肉 10 赤 サラダ油 0.2 黄 酒 0.5 黄 こいくちしよゆ 0.4 せん切り大根 3 緑 エリンギ 5 緑 にんじん 3 緑 にんにく 0.1 緑 土しよが 0.2 緑 酒 1 黄 こいくちしよゆ 1.4 みりん 1.4 黄 コチジャン 0.4 でんぶん 0.2 黄 白ごま 0.2 黄 ごま油 0.3 黄	豚肉 10 赤 サラダ油 0.2 黄 酒 0.5 黄 こいくちしよゆ 0.4 せん切り大根 3 緑 エリンギ 5 緑 にんじん 3 緑 にんにく 0.1 緑 土しよが 0.2 緑 酒 1 黄 こいくちしよゆ 1.4 みりん 1.4 黄 コチジャン 0.4 でんぶん 0.2 黄 白ごま 0.2 黄 ごま油 0.3 黄				
661	27.4	26.7	2.7	591	25.5	18.1	1.8

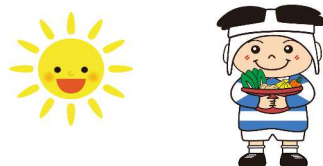
8日(水)		9日(木)		10日(金)			
ごはん	牛乳	食パン	牛乳	5g減量ごはん	牛乳		
はくさいのスープ	タコライス	ベジタスープ	ジャーマンポテト	かやくうどん	ぶたにくのしょうがやき		
鶏肉 10 赤 バラベーコン 5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 黄 はくさい 30 緑 パセリ 0.05 緑 鳥がらすープ 0.5 赤 うすくちしよゆ 3.5 塩 0.4 こしよ	牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 15 赤 サラダ油 0.5 黄 赤ぶどう酒 1 黄 にんにく 0.1 緑 土しよが 0.2 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 トマト(かんづめ) 10 緑 トマトケチャップ 10 緑 ウスターソース 2 黄 こいくちしよゆ 0.7 カレー粉 0.2 チリパウダー 0.05 塩 0.3 こしよ	鶏肉 10 赤 ちくわ 5 赤 はるさめ 5 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 太もやし 15 緑 青ねぎ 5 緑 土しよが 0.3 赤 鳥がらすープ 0.5 黄 酒 0.5 黄 うすくちしよゆ 3.5 みりん 0.5 黄 塩 0.4 こしよ	バラベーコン 10 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.02 緑 塩 0.3 こしよ	うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 赤 油あげ 5 赤 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 緑 うすくちしよゆ 5.6 みりん 0.5 黄 だし汁	豚肉 40 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしよ たまねぎ 30 緑 みそ 1.2 赤 さとう 1.6 黄 みりん 0.8 黄 酒 0.8 黄 こいくちしよゆ 2.4 土しよが 0.5 緑 でんぶん 0.2 黄		
スライスチーズ		フルーツゼリー	ヨーグルト				
1枚(20) 赤		1袋(50) 黄	1こ(100) 赤				
エネルギー kcal 603	たんぱくしよ g 27.5	しよ g 22.9	食塩 g 2.8	エネルギー kcal 592	たんぱくしよ g 26.0	しよ g 18.6	食塩 g 3.0

令和8年7月分(Dグループ)

小学校給食予定献立表

Table with columns for dates (13日(月) to 17日(金)) and food items (e.g., 黒ざとうパン, 牛乳, ごはん, 練乳ツイストパン, ごぼうサラダ). Includes quantities and color-coded nutritional information.

夏やさいを
食べよう



夏の太陽をいっぱい浴びた夏が旬の野菜には、カロテン、ビタミンCがたくさん含まれています。また、夏やさいは、汗で出ていく水分をおぎなってくれます。今月の給食に登場する夏やさいには、ゴーヤ、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、トマトなどがあります。

今月の給食では、...
ズッキーニとコーンのみそ汁 1日(水)
ゴーヤのからあげ 13日(月)
チキンとトマトのスパゲティ 16日(木)
かぼちゃとなすのポークカレー 17日(金)

ゴーヤ
沖縄の伝統野菜で、別名「ツルレイシ」、
「ニガウリ」などとも呼ばれます。
独特の苦み成分が食欲を刺激し、
夏バテを防いでくれます。

トマト
「トマトが赤くなると医者が青くなる」という
ことわざがあるように、トマトにはビタミンや
ミネラル、食物せんいなど健康によい栄養
がたくさん含まれています。

なす
奈良時代に日本へ伝わり、「夏の実」が変化して「なすび」と呼ばれるように
なったそうです。なすは、たくさんの種類があり、少し細くて長い「長なす」や、
大きな卵のような形の「かもなす」、丸い形の「丸なす」、水分の多い「水なす」
など100種類以上あります。

夏やさいを使った給食のレシピ

- ゴーヤのからあげ 13日(月)
①ゴーヤはたて半分に切り、種とわたをスプーンできれいに取る。0.5cmの半月に切り、水にさらす。
②水をきり、塩をふって、全体にからませる。時間を置き、しんなりさせる。揚げる前に水気をきる。
③でんぷんをつけて油で揚げる。

チキンとトマトのスパゲティ 16日(木)
①にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、たまねぎはたんざく切り、ピーマンは4つ割りにしてせん切り、しめじは1.5cmに切る。
②サラダ油でにんにくを炒めて香りを出し、鶏肉を炒める。
③たまねぎ、にんじん、しめじを炒める。
④トマトかんづめと調味料を入れて煮込む。
⑤ピーマン、バジル、ゆでたてのスパゲティを入れて仕上げる。

夏の食生活 ~夏バテを防ぐために~

- 暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？ バランスの良い食事をとらないと、栄養がかたよってしまい、疲れて動けなくなってしまいます。
① 朝ごはんをしっかりと食べよう！
② のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲む！
③ 旬の夏やさいを食べよう！
④ 卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとろう！

広告
毎日の食卓に、健康野菜！
JAグリーン大阪 LINE
新鮮・安全・安心・エコ野菜
健康百菜
JAグリーン大阪 農産物直売所「フレッシュ・クラブ」
営業時間 午前9時30分~午後2時 定休日 毎週木曜日
土・日・祝日も営業しています！
上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。