



令和6年7月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	月	行事食(半夏生) ごはん ぎゅうにゅう さわらのこうみやき ◆たことわかめのサラダ マーボーなす	ごはん ごまあぶら はるさめ でんぱん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら たこ わかめ ぶたにく みそ あかみそ	にんにく きゅうり レタス たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら しょうが なす しろねぎ	684 29.2
2	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそばろに ★ツナポテサラダ そうめんじる	ごはん さとう でんぱん じゃがいも マヨネーズ そうめん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ツナ とうふ あぶらあげ	さいいんげん たまねぎ コーン にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	673 24.4
3	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりてん ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそしる	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	ゴーヤ もやし こまつな にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	675 29.0
4	木	こくとうパン ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ◆ごぼうのごまネーズ きのこにんにくのスープ	パン くらざとう あぶら じゃがいも でんぱん さとう ごま マヨネーズ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ベーコン	たまねぎ ごぼう コーン チンゲンサイ にんじん なましいたけ えのきたけ パセリ にんにく	709 26.5
5	金	行事食(七夕) ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロク なすとぶたにくのピリからいため たなばたスープ たなばたゼリー	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう ビーフン でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく さとう とうふ	なす あおピーマン にんじん オクラ たまねぎ かぼちゃ にら こんにゃく にんにく しょうが もやし ほししいたけ レモン メロン	705 21.6
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがマヨいため パンサンスー わかめスープ	ごはん あぶら マヨネーズ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん さいいんげん きゅうり たけのこ しろねぎ	699 28.3
9	火	かつめし (ごはん チキンカツ キャベツのソテー) ぎゅうにゅう なすのみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ もやし にんじん なす たまねぎ えのきたけ ねぎ	672 29.5
10	水	ごはん ぎゅうにゅう スタミナみそなつとう ★◆きりぼしだいこんのサラダ おうさまスープ	ごはん ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく みそ ツナ ベーコン	にんにく しょうが しろねぎ ねぎ きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ コーン たまねぎ えのきたけ モロヘイヤ	669 26.0
11	木	パン ぎゅうにゅう しろみずかなのガーリックやき ピーマンサラダ ボークビーンズ	パン さとう ごまあぶら オリーブあぶら あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ぶたにく だいず	にんにく バジル パセリ あおピーマン さいいんげん キャベツ たまねぎ にんじん	667 29.4
12	金	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう やきウインナー(2こ) キャベツのささみあえ れいとうみかん	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひじき とりにく	たまねぎ トマト かぼちゃ なす あおピーマン にんにく しょうが キャベツ もやし みかん	700 24.6
16	火	食育の日献立 ごはん ぎゅうにゅう さけのカレーマヨやき ★ひじきサラダ とりだんごスープ	ごはん マヨネーズ さとう ごま でんぱん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ツナ ひじき とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな たけのこ ねぎ えのきたけ	657 27.9
17	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツのあまずあえ わかたまみそしる	ごはん でんぱん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いと かまぼこ たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	699 28.3



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえ「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



うどん



うなぎ



うめぼし



うり類

★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。