

令和8年度 7月分		小学校給食予定献立表(〇〇小学校Aコース)				鴻巣市教育委員会
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
1 水	牛乳		牛乳			622
	はちみつパン	はちみつパン				
	ツナとトマトのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	まぐろ油漬け チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト缶	トマトソース ケチャップ 唐辛子粉 ウスターソース 塩 こしょう	26.8
	オムレツ		オムレツ			
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン缶		17%
2 木	牛乳		牛乳			624
	ごはん	米				
	あじの南蛮漬け	油 砂糖 ごま ごま油	あじの片栗粉付き	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 唐辛子 酢	24.4
	野菜炒め	油		キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん	スープストック 塩 こしょう オイスターソース	16%
	なすのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	なす 玉ねぎ	かつおさばだし	
3 金	牛乳		牛乳			643
	ホット中華めん	ホット中華めん				
	チャンポンめんスープ (長崎県の郷土料理)	油 片栗粉	豚肉 いか なると さつま揚げ	しょうが コーン缶 にんじん キャベツ	とんこつ しょうゆ 塩 こしょう	25.4
	もやしのナムル			もやし にんじん きゅうり		16%
	かぼちゃのマフィン	小麦粉 砂糖 油	卵 牛乳	かぼちゃペースト	ベーキングパウダー 塩	
6 月	牛乳		牛乳			619
	焼肉チャーハン	米 大麦 砂糖 油 ごま油	豚肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん えだまめ	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	28.8
	揚げぎょうざ(低1こ・高2こ)	油	ぎょうざ			
	春雨スープ	春雨 ごま	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	19%
	味付き小魚		味付き小魚			
7 火	牛乳		牛乳			591
	ごはん	米				
	星のハンバーグのおろしソースかけ	砂糖	ハンバーグ	だいこん	しょうゆ 酒 みりん	22.5
	ポテトきんぴら	油 じゃがいも 砂糖 ごま	ベーコン	にんじん ピーマン	しょうゆ コンソメ 唐辛子	15%
七タ汁	そうめん	豆腐	オクラ にんじん えのきたけ	かつおさばだし しょうゆ 塩		
8 水	牛乳		牛乳			627
	クロックムッシュ	食パン 油 ベシヤメルソース	ハム 牛乳 チーズ	玉ねぎ	こしょう	23.8
	ズッキーニのトマトスープ	じゃがいも マカロニ オリーブオイル	鶏肉	にんじん なす ズッキーニ ピーマン にんにく トマト缶	ケチャップ スープストック 塩 こしょう	15%
	冷凍みかん			みかん		
9 木	牛乳		牛乳			675
	麦ごはん	米 大麦				
	タコライス(沖縄県の郷土料理)	油	豚肉 大豆ミート 大豆 チーズ	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ ウスターソース 酒 ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう	31.0
	もずくのかき玉スープ	片栗粉	もずく 豆腐 卵	こまつな ねぎ	しょうゆ 塩 スープストック	18%
ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩		

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
10 金	牛乳		牛乳			607
	地粉うどん	地粉うどん				
	天ぷらうどん汁		油揚げ	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	かつお厚削り しょうゆ みりん	20.6
	夏野菜のかき揚げ	小麦粉 片栗粉 油		えだまめ コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ	塩	14%
	くだもの			くだもの		
13 月	牛乳		牛乳			614
	じゅうしい (沖縄県の郷土料理)	米 大麦 砂糖 油	昆布 豚肉	こんにゃく 干しいたけ ごぼう にんじん しょうが	みりん 酒 塩 しょうゆ スープストック	25.0
	きびなごフライ(低2こ・高3こ)	油	きびなごフライ			
	ゴーヤーチャンプルー (沖縄県の郷土料理)	油 砂糖 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ かつおぶし	にがうり だいずもやし もやし	酒	16%
	冷凍みかん			みかん		
14 火	牛乳		牛乳			642
	麦ごはん	米 大麦				
	夏野菜カレー	油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	玉ねぎ かぼちゃ トマト缶 えだまめ にんじん しょうが にんにく すりおろしりんご	カレー粉 ケチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ スープストック 塩	21.1
	フレンチサラダ			キャベツ サラダこんにゃく にんじん コーン缶		13%
	デザート		各校デザート			
はしは毎日 忘れずに持ってきましょう		給食回数 10回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	7月平均摂取量 626 kcal 24.9g(15.9%)		

\* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。


【肉・青果等の産地(令和8年度6月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。

豚肉: 鶏肉: にんじん: 玉ねぎ: じゃがいも: キャベツ: ごぼう: レタス: きゅうり: ピーマン: なす: とうがん:

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水症になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

### 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回飲むことがおすすめです。

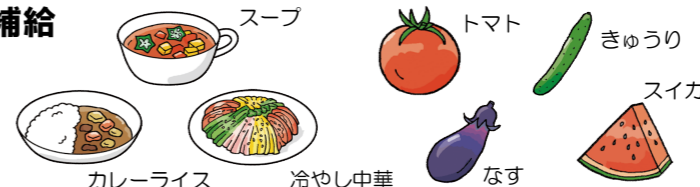
### 砂糖の量はどのくらい?



炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	

### 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出来ます。



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。