



# 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>ほしのコロッケ<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、星形のコロッケやゼリーが登場!! 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 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 セタ

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 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<br>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                    |                                                    |                                          |                                                                                               |                                  |
|                                                                                                                                                                 |   | 7月10日<br>なっとう<br>納豆の日<br>にちなんで                                              |                                                                                     |                        |                                                    |                                          |                                                                                               |                                  |
| 13                                                                                                                                                              | 月 | ごはん                                                                         |  |                        |                                                    | こめ                                       |                                                                                               | 557<br>19.9                      |
|                                                                                                                                                                 |   | 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                                      | ちゅうかだし しょうゆ                                                                                   |                                  |
|                                                                                                                                                                 |   | 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 でんぷん 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。 |                                                    | こめ                                       |                                                                                               | 515<br>25.7                      |
|                                                                                                                                                                 |   | あじのみりんやき                                                                    |                                                                                     | あじ                     | さとう でんぷん                                           | 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<br> |                                  |
|                                                                                                                                                                 |   | 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                            | だしいりこ                                    |                                                                                               |                                  |
|                                                                                                                                                                 |   | ☆ 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>でんぷん                 | 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 でんぷん                                      | 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                                      | カレールー 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

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。