

7月 予定献立表

今月の目標 **夏を元気に過ごそう**

2026(令和8)年7月1日～24日 17日間

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギーkcal	651	766
たんぱく質g	26.7	31.2
脂質g	21.2	24.1
炭水化物g	88.4	106.1
食塩相当量g(味の汁含む)	2.5	3.1



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

月	火	水	木	金
<p>しっかり食べて</p> <p>夏ばて予防!</p> <p>夏は、そうめんなど主食だけを食 べる機会が多くなります。暑い時こそ、 栄養バランスよく食べることが大切で す。 めん類には、たまご や 卵やハム、野菜など でたんぱく質やビタミンなどを補うよ うにしましょう。</p>	<p>ごはん 牛乳 野菜のごま汁 高野豆腐のそぼろ煮 さばカレーカツ</p> <p>1</p>	<p>ごはん 牛乳 焼きそば 枝豆 シークワサーゼリー 鶏ももの照り焼き</p> <p>2</p>	<p>ごはん 牛乳 みそ汁 カラフル無限ピーマン 鶏ももの照り焼き</p> <p>3</p>	
<p>ごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 豚肉と野菜のピリ辛炒め 軟骨入り鶏つくね</p> <p>6</p>	<p>横割りパン 牛乳 おくらと卵のふわとろスープ ブロッコリーのアーリオオーリオ チーズチキンカツ 星のソーダゼリー</p> <p>7</p>	<p>ごはん 牛乳 こくうまポークカレー コーンソテー ポークウィンナー</p> <p>8</p>	<p>ごはん 牛乳 きつねうどん ビッグ肉団子 洋梨のコンポート</p> <p>9</p>	<p>ごはん 牛乳 みそ汁 昆布と豚肉の炒め煮 はんぺんフライ スティック納豆</p> <p>10</p>
<p>ごはん 牛乳 みそ汁 豚丼 鶏そぼろと大豆のたまご焼き</p> <p>13</p>	<p>米粉コッペパン 牛乳 大根とウィンナーのポトフ ラタトゥイユ 白身魚フライ</p> <p>14</p>	<p>ごはん 牛乳 みそ汁 五目きんぴら 信田煮</p> <p>15</p>	<p>ごはん 牛乳 わかめラーメン 富良野メロン(生) サキサキチーズ</p> <p>16</p>	<p>ごはん 牛乳 もずくスープ 麻婆茄子 焼き餃子</p> <p>17</p>
<p>海の日 〇本字は、リクエストメニューです。 富良野小学校、扇山小学校、東小学 校、鳥沼小学校、山部小学校、麓郷 小中学校、なかふらの学園、占冠中 央小学校、トマム学校からリクエ ストをいただきました。ありがとうご ざいました。 〇☆印は、新メニューです。</p> <p>20</p>	<p>ミルクパン 牛乳 ジュリアンスープ ボンゴレ・ロツソ チキンのオープン焼き</p> <p>21</p>	<p>ごはん 牛乳 みそ汁 れんこんのおかか炒め いわしの梅煮</p> <p>22</p>	<p>ごはん 牛乳 担々麺 コーン焼売 焼きプリンタルト</p> <p>23</p>	<p>ごはん 牛乳 カロテンカレー ナタデココ入りまぜませゼリー ミートオムレツ</p> <p>24</p>
<p>一言メモ</p>				
<p>7日(火)七夕献立</p> <p>7月7日は七夕ですね。給食では星形 のナタデココが入ったゼリーを出しま す。スープにも 星形のかまぼこ やおくらが入っ ています。楽しんで 食べてくださ い。</p>	<p>10日(金)スティック納豆</p> <p>7月10日は語呂合わせで納豆の日で す。納豆は大豆を発酵させてつくら れます。 大豆は、みなさんの筋肉や血液をつ くるのに必要なたんぱく質が豊富で 「畑の肉」と呼ばれています。納豆 が苦手な人も一口は食べてみましょ う!</p>	<p>16日(木)富良野メロン(生)</p> <p>7月のふるさと食材は「富良野メロン」 です。今年も富良野メロン生産組合 さんからの無償提供です。甘くてお いしい富良野メロンを味わって食べ てください。</p>	<p>のどが かわく前に</p> <p>水分補給は こまめにしましょう!</p> <p>のどがかわいている時は、すでに 水分が不足しているといわれていま す。普段は水や麦茶、汗を多くかく ときはスポーツドリンクなど塩分を 含むものを飲むとよいでしょう。</p>	

* 献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
* 焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。