



7

月

こんだてひょう

給食回数 12 回

北浜・伊保・伊保南・中筋・曽根・阿弥陀

月	火	水	木	金
1食あたり栄養価 (献立作成時) エネルギー 591kcal たんぱく質 24.3g	市のホームページに献立 表がのっています。 「つくってみよう！」 朝ごはん簡単レシピ」 も活用してみてください。  	1 フレッシュシュガーパン 牛乳 にこみハンバーグ カントリーポテト ベーコンと チンゲンサイのスープ	2 なつやさいのカレーライス むぎごはん 牛乳 ツナコーンサラダ わふうごまドレッシング ヨーグルト	3 ごはん 牛乳 ぶたキムチ レタスとうふの たまごとじスープ さかなふりかけ
6 ごはん 牛乳 ごまザンギ もやしのいためナムル みそしる	7 ごはん 牛乳 あじのたつたあげ こまつなのさんしょくあえ たなばたじる たなばたゼリー 《行事食》	8 こがたパン 牛乳 スパゲティミートソース ソーセージと やさいのソテー 【有機献立の日】	9 わかめごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー ヤムチャ	10 ごはん 牛乳 こうやとうふのもの だんごじる あじつけのり 地産地消 ジャがいも 地産地消 たまねぎ
13 やながわふうどんぶり むぎごはん 牛乳 きりぼしだいこんの あまずに ぶどうゼリー	14 ごはん 牛乳 みそカツ いんげんとたまねぎの ソテー はるさめのスープ	15 パン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃのスープ	16 ごはん 牛乳 カレーふうみの にくどうふ ひじきのいために	【有機献立の日】 8日(水) スパゲティミートソースは 有機食品のマッシュルーム・ ケチャップを使用します。 



7月7日に「セタ汁」と「セタゼリー」が登場します。

セタ汁は、「そうめん」を天の川・「オクラ」を星・「にんじん」を短冊に見立てたお汁です。

7月14日【みそカツ】

愛知県の郷土料理

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



～季節の食べ物～

2日 夏野菜のカレーライス (かぼちゃ・なす・ピーマン)

3日 レタスと豆腐の卵とじスープ (レタス)

7日 あじの竜田揚げ (あじ・県産)
セタ汁 (オクラ)

9日 ゴーヤチャンプルー (ゴーヤ)



◎都合により献立を一部変更する場合があります。この紙は再生紙を使用しています。

高砂市教育委員会

令和8年度は、国の交付金と市の負担により、小学校の学校給食費の保護者請求はありません。