



2026年

7月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる													
月		火		水		木		金															
7月7日は七夕 七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。 この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。				1 小 611 kcal 中 714 kcal - ごはん - 牛乳 - 春雨スープ - 肉しゅうまい（1人2ヶ） - 野菜のナムル 黄 ごはん・はるさめ・ごま・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・ハム・しゅうまい 緑 にんじん・しいたけ・ちんげんさい・ほうれんそう・もやし		2 小 696 kcal 中 817 kcal - ごはん - 牛乳 - みそ汁（きやべつ、生揚げ） - タラフライ - 五目きんぴら 黄 ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら・パンこ 赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・なまあげ・みそ・たら 緑 さやいんげん・きやべつ・ごぼう・にんじん		3 小 602 kcal 中 741 kcal - しょうゆ野菜ラーメン - 牛乳 - ブロッコリーの ごまネーズあえ 黄 ラーメン・ごま・マヨネーズふうドレッシング 赤 牛乳・豚肉・なると 緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・ハクサイ・もやし・チンゲンサイ・ブロッコリー・ホウレンソウ・キャベツ															
6 小 654 kcal 中 774 kcal - ごはん - 牛乳 - 豚汁 - いわしの生姜煮 - 野菜のごまあえ 黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・さとう・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・いわし 緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ごぼう・ほうれんそう・もやし・きやべつ		7 小 659 kcal 中 807 kcal - ちらし寿司 - 牛乳 - ソーめん汁 - 星型ハンバーグ 黄 ごはん・さとう・ごま・あぶら・そうめん 赤 牛乳・さつまあげ・ハンバーグ・きんしたまご 緑 にんじん・しいたけ・かんぴょう・きぬさや・ねぎ		8 小 714 kcal 中 853 kcal - ごはん - 牛乳 - みそ汁（たまねぎ、生揚げ） - さばのみぞれ煮 - ラーメンサラダ 黄 ごはん・ラーメン・ごま 赤 牛乳・ハム・なまあげ・みそ・さば 緑 にんじん・きやべつ・たまねぎ・だいこん		9 小 624 kcal 中 783 kcal - 背割りコッペパン - 牛乳 ※ホットドッグに できます - クラムチャウダー - ウインナーのケチャップあえ - シャキシャキサラダ 黄 さとう・じゃがいも・バター・パン 赤 牛乳・ウインナー・あさり・ベーコン 緑 にんじん・きやべつ・コーン・たまねぎ		10 小 656 kcal 中 763 kcal - 天ぷらうどん （野菜かきあげ） - 牛乳 - ささみと野菜の梅サラダ 黄 うどん・ごまあぶら・さとう・あぶら・てんぷらこ 赤 牛乳・とりにく・ちくわ・とりささみ 緑 ねぎ・にんじん・しいたけ・きやべつ・きゅうり・うめ・ごぼう															
13 小 639 kcal 中 766 kcal - ごはん - 牛乳 - みそ汁（小松菜、生揚げ） - 五目厚焼き玉子 - 豚肉と大根の煮物 黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ・たまご 緑 だいこん・にんじん・さやいんげん・こまつな		14 小 620 kcal 中 762 kcal - ビビンバ丼 - 牛乳 - わかめスープ 黄 ごはん・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ 緑 にんじん・もやし・こまつな・はくさい・ねぎ・コーン		15 小 666 kcal 中 774 kcal - ごはん - 牛乳 - いも団子汁 - 鮭の香味揚げ - 白菜のかつおあえ 黄 ごはん・あぶら・ごま・さとう・てんぷらこ・でんぶん・じゃがいも 赤 牛乳・あおのり・あぶらあげ・みそ・さけ・かつおぶし 緑 はくさい・きやべつ・だいこん・ねぎ		16 小 658 kcal 中 786 kcal - ごはん - 牛乳 - レタススープ - まるごとグラタン - イタリアン豆腐 黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん 赤 牛乳・ウインナー・やきどうふ・クリームチーズ・ベーコン 緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・えだまめ・レタス・コーン		17 小 649 kcal 中 797 kcal - みそ野菜ラーメン - 牛乳 - 青のりポテト - 冷凍パイン 黄 ラーめん・あぶら・フライドポテト 赤 牛乳・ぶたにく・あおのり 緑 メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう・しょうが・パイン															
20 海の日		21 小 753 kcal 中 937 kcal - チキンカレー - 牛乳 - フルーツポンチ 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・サイダー・ゼリー 赤 牛乳・とりにく 緑 にんじん・たまねぎ・おうとう缶・りんご缶・パイン缶		22 小 601 kcal 中 716 kcal - ごはん - 牛乳 - 五目汁 - ほっけの塩こうじ焼き - ほうれん草の納豆あえ 黄 ごはん 赤 牛乳・とりにく・なまあげ・みそ・ひじき・なつとう・ほっけ 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・もやし		23 小 667 kcal 中 740 kcal - スライスパン - 牛乳 - コーンクリームスープ - タンドリーチキン - もやしのサラダ 黄 パン・バター・さとう 赤 牛乳・ベーコン・とりにく・ヨーグルト・ハム・ひじき 緑 たまねぎ・にんじん・コーン・クリーム・コーン・もやし・きゅうり		★ 今月の食材 ★ ・お米⇒風連町有機農業生産組合 ・豆腐、パン⇒ 名寄丘の上学園 7月平均栄養価 <table><tr><td></td><td>小</td><td>中</td></tr><tr><td>たん白質</td><td>26.4g</td><td>30.4g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>19.5g</td><td>22.1g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.6g</td><td>3.1g</td></tr></table>			小	中	たん白質	26.4g	30.4g	脂 質	19.5g	22.1g	食塩相当量	2.6g	3.1g		
	小	中																					
たん白質	26.4g	30.4g																					
脂 質	19.5g	22.1g																					
食塩相当量	2.6g	3.1g																					