



きゅうしよくこんだてよていひょう



令和8年7月

新宮町立新宮東小学校

ひにち よび	こんだてめい	たいないでのおもなはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
		おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをととのえるものになる	おもにエネルギーのものになる			
1 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス キャベツとパインのサラダ	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん しめじ トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり パイン	574	18	17.8
2 (木)	ぎゅうにゅう キャロットパン ごもくやしそば ファイバーサラダ しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつおぶし あおり ツナ シュウマイ		しょうが きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら きゅうり きりぼしだいこん	641	27.2	25.4
3 (金)	ぎゅうにゅう あなごどん (むぎごはん・あなごどんのぐ) ほうれんそうのおかかあえ とうふのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう きざみあなご ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ ヨーグルト		ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのき ねぎ	564	25	14.5
6 (月)	ぎゅうにゅう たなばたちらし ほしがたわふうハンバーグ たなばたじる たなばたパインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほしがたハンバーグ うおそうめん わかめ		にんじん ごぼう しいたけ いんげん たまねぎ えのき とうがん オクラ にんじん ねぎ	590	22.9	17.3
7 (火)	ぎゅうにゅう ライむぎしょパン とりのマーレードやき グリーンサラダ とうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン		レモン キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ	602	25.6	24.4
8 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのうめやき こんぶあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば こんぶつくだに とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ		ばいにく こまつな キャベツ かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ	626	24.9	24.4
9 (木)	ぎゅうにゅう ミルククレーセントロールパン スパゲッティ・シシリアン じゃがいものサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム		なす たまねぎ にんじん ピーマン いんげん きゅうり オレンジ	588	20.6	21.3
10 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん なつやすみのカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう		たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ トマト にんにく みかん パイン	620	17.3	16.2
13 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかんろに ひじきのいためもの ぶたじる	ぎゅうにゅう いわしのかんろに ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ		にんじん いんげん しいたけ たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	628	27.6	20.2
14 (火)	ぎゅうにゅう ココアあげパン ごぼうときゅうりのごまネーズ ポトフ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ウィナー		ごぼう きゅうり コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー	631	22.2	29.7
15 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん こんぶつくだに ゴーヤチャンプルー いくだんごのスープ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし ミートボール		にがうり きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	596	24.3	19.4
16 (木)	ぎゅうにゅう ワンローフパン いちごジャム あじバジルフライ げんきサラダ ポテトとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう あじバジルフライ ハム こんぶ かつおぶし ベーコン しろういんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム		キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん えだまめ パセリ	657	26.3	28.3

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。気になることがありましたら、学校へお問い合わせください。

※新宮町では、地産地消（住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費する（食べる）ということ）に取り組んでいます。

※7月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本、大分、群馬	ねぎ	福岡、佐賀	トマト	福岡、熊本、大分	にんじん	福岡、長崎他
きゅうり	佐賀、熊本、大分	もやし	福岡	ピーマン	熊本、大分	しめじ	福岡
にら	熊本、大分	こまつな	福岡	にがうり	熊本、長崎、宮崎	えのき	福岡
オクラ	福岡、鹿児島	かぼちゃ	熊本、長崎	じゃがいも	長崎、鹿児島他	エリンギ	福岡
とうがん	長崎、鹿児島、岡山	なす	福岡、熊本、大分	たまねぎ	福岡、佐賀他	ほうれんそう	福岡、宮崎他

**にがうり（ゴーヤ）は
7月から8月にかけて旬です！！**
にがうりの苦み成分は、胃腸を刺激して消化を助けるので夏バテ防止に役立ちます。にがうりを選ぶときには、全体的に鮮やかな緑色で、重みのあるものを選びましょう。ハリがあってイボがしっかりとれているもの、みずみずしいものが良いです。

夏バテしない食事の工夫

ビタミンB1を多く含む食材をとり入れましょう！

たくさん汗をかくと、エネルギーをつくり出す時に必要なビタミンB1が排出されてしまいます。ビタミンB1を多く含む食材をしっかりとりましょう。

いつもと違った味を加えてみましょう！

カレー粉や豆ばんじやんでピリ辛、梅やレモンですっぱい&さっぱり、かたくり粉でトロミをつけて、のどごしをやさしく…など、ちょっとした工夫で食べやすくなります。

夏野菜を献立にとり入れましょう！

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜は、体の熱を取り、冷やしてくれるので、積極的に取り入れましょう。

給食レシピ **ゴーヤチャンプルー**

食品名	4人分量	切り方	作り方
豚肉スライス	60g	ひと口大	①ゴーヤ半分に切り、中のワタと種をとって、スライスする。 ②スライスしたゴーヤを分量外の塩で塩もみし、下茹でする。 ③その他の材料は切っておく。 ④スクランブルエッグを作り、皿にとっておく。 ⑤フライパンを熱し、油をひいて豚肉と酒を入れて炒める。 ⑥⑤に人参、きゅうり、厚揚げを入れて人参が柔らかくなるまで炒める。 ⑦⑥に、②のゴーヤ、④のスクランブルエッグを入れ、醤油と塩で調味し、最後にかつお節を入れてできあがり！ ポイント: ゴーヤの下処理が大切です！ 苦みを抑えたい場合は必ず行いましょう。
厚揚げ	1丁	角切り	
卵	1個		
ゴーヤ	1/2本	うすめスライス	
きゅうり	1本	半月斜めスライス	
人参	1/2本	千切り	
油	小さじ1		
酒	大さじ1		
醤油	大さじ1	※調整してください	
塩	ひとつまみ		
かつお節(糸削り)	適量		