



きゅうしょくこんだてひょう



令和8年度

相模原市立大野小学校

給食回数 11 回

日	曜日	こ ん だ て め い			おもなざいりょうとはたらき			えいようか	
					きいろのしょくひん	あかいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん		
		しゅしょく	牛乳	おかず	はたらくちからや たいおんになる	ちやにくや ほねになる	からだのちょうしをとのえる		
1	水	マーボー だいずどん	牛乳	キャベツのちゅうかスープ フルーツかんてん	こめ・さとう でんぶん・あぶら	ぶたにく・だいず ぎゅうにゅう・とり かんてん	きくらげ・しいたけ・ながねぎ にら・にんにく・キャベツ にんじん・えのきたけ・みかん パイン・おうとう みかんかじゅう	エネルギー たんぱくし ししつ えんぶん	621 kcal 23.2 g 14.6 g 1.9 g
2	木	コッペパン	牛乳	たらとチーズのはるまき トマトとたまごのスープ あんずジャム	パン・でんぶん はるまきのかわ こむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう たら・チーズ ベーコン・たまご	しょうが・たまねぎ・トマト えのきたけ・パセリ あんずジャム	エネルギー たんぱくし ししつ えんぶん	603 kcal 27.8 g 22.1 g 2.9 g
3	金	とうもろこし ごはん	牛乳	ししゃものからあげ ぶたじる メロン	こめ・でんぶん あぶら・じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう・ししゃも ぶたにく・とうふ・みそ	とうもろこし・キャベツ にんじん・ながねぎ・こまつな メロン	エネルギー たんぱくし ししつ えんぶん	650 kcal 25.1 g 20.4 g 2.6 g
6	月	なすとトマトの スパゲティ	牛乳	やさしいため てづくりえだまめパン アーモンド	スパゲッティ・あぶら ホットケーキミックス アーモンド	ぶたにく・ベーコン チーズ・ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ・トマト・にんにく なす・たかのつめ・パセリ キャベツ・もやし・にんじん えだまめ	エネルギー たんぱくし ししつ えんぶん	666 kcal 25.6 g 27.3 g 2.4 g
7	火	ごはん	牛乳	あかうおのたつたあげ ズッキーニのいためもの そうめんじる	こめ・でんぶん あぶら・そうめん	ぎゅうにゅう・あかう ベーコン・とり うずらたまご	しょうが・ズッキーニ・にんにく にんじん・ながねぎ・しいたけ こまつな	エネルギー たんぱくし ししつ えんぶん	612 kcal 26.4 g 18.3 g 2.3 g
8	水	くろパン	牛乳	ベイクドポテト もやしのソテー キャベツとまめのスープ	パン・じゃがいも マーガリン・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ・ぶたにく	もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・にんにく・パセリ	エネルギー たんぱくし ししつ えんぶん	635 kcal 15.1 g 26.7 g 2.6 g
9	木	ごまごはん	牛乳	にくじゃがのカレーに かきたまじる	こめ・むぎ ごま・じゃがいも こんにやく・あぶら さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・たまご	にんじん・たまねぎ さいいんげん・しいたけ こまつな・えのきたけ	エネルギー たんぱくし ししつ えんぶん	610 kcal 24.0 g 18.7 g 2.1 g
10	金	なすいり しせんどうふどん	牛乳	とうもろこし ビーフンスープ	こめ・むぎ あぶら・さとう でんぶん・ビーフン	とうふ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう・とり	なす・たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく・もやし ちんげんさい・とうもろこし こまつな・たけのこ ながねぎ・しいたけ	エネルギー たんぱくし ししつ えんぶん	678 kcal 26.4 g 18.2 g 2.0 g
13	月	ごはん	牛乳	チキンアドボ キャベツともやしのサラダ わかめスープ	こめ・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・とり わかめ・とうふ	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・もやし・ながねぎ にんじん・たけのこ しいたけ・こまつな	エネルギー たんぱくし ししつ えんぶん	646 kcal 28.4 g 20.9 g 2.4 g
14	火	ガーリック トースト	牛乳	スパイシービーンズポテト もやしとキャベツのスープ すいか	パン・マーガリン じゃがいも・でんぶん あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう ひよこめ・とり きんとときまめ	パセリ・もやし・キャベツ にんにく・しょうが・ながねぎ セロリー・すいか	エネルギー たんぱくし ししつ えんぶん	624 kcal 21.6 g 25.9 g 2.2 g
15	水	 おたのしみきゅうしょく 			こむぎこ・マーガリン じゃがいも・あぶら	ぶたにく・スキムミルク ヨーグルト・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん・トマト たまねぎ・なす・コーン さいいんげん・しょうが にんにく・ジュース	エネルギー たんぱくし ししつ えんぶん	630 kcal 20.6 g 17.6 g 2.8 g

※給食献立の内容は食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

平均	エネルギー	635 kcal
	たんぱくし	23.9 g
	ししつ	20.2 g
	えんぶん	2.4 g



7日(火)は七夕献立です。
神奈川県産の小麦粉で作ったそうめんてんの川をイメージした「そうめん汁」は、星型のにんじんも入っています。
3日(金)、10日(金)に使用するとうもろこしは、相模原産です。
ひばり・たんぽぽ・ひまわり級さんと1年生が皮むきをお手伝いしてくれます！

献立表について

栄養量は中学年の量を記載しています。
主食の量やおかずの量は低学年と高学年では異なります。
中学年は1として、低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を目安にご覧ください。

★1学期の給食は7月15日(水)までです★

7月給食だより

令和8年7月
相模原市立大野小学校

暑い日が続くと食欲が落ちる人もいるかもしれませんが、アイスクリームや冷たいジュースばかりに頼らず、バランスの取れた食事を心がけることが大切です。夏バテや熱中症予防のために水分補給を忘れず、食事をしっかりとることを心がけましょう。食の細くなりがちな時期、給食でも食べやすい献立や調理法を工夫していきます！

規則正しい生活をしよう

毎日の生活をととのえるには、まず朝の過ごし方がとても大切です。もうすぐ夏休みになりますが、夏休み中も早寝、早起き、三食しっかり食べて生活リズムが乱れないように過ごしましょう。

生活リズムをととのえる朝の健康習慣



早く起きる



朝日をあびる



朝ごはんを
食べる



トイレに行く

規則正しい生活をして、夏休み中も元気にすごしましょう！

7月の行事食

3日 ひた級
とうもろこしの皮むき

7日 七夕献立

10日 1年生
とうもろこしの皮むき

15日 おたのしみ給食

今が旬！！

夏野菜

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、夏に不足しがちなビタミン類やカリウムが豊富に含まれています。水分が多く、身体を冷やしてくれる効果もあります。給食でも旬のカラフルな夏野菜、夏のフルーツをたくさん使っています。



夏野菜、フルーツいろいろ



トマト・ピーマン・とうもろこし
きゅうり・なす・かぼちゃ・オクラ
とうがん・ゴーヤ・メロン・すいかなど