



# 給食献立表



No. 1

2026年7月

上田市立武石小学校

## 今月の目標:あつさにまけないしょくじをしよう

梅雨空の下、あじさいがきれいな花を咲かせています。じめじめムシムシする日が多いこの時期は、湿度が高いうえに気温差が大きく、急に暑くなったりするので、熱中症や夏バテがおきやすくなります。予防には、十分な睡眠やバランスの良い食事と適度な水分補給が大切です。ビタミンたっぷりの旬の野菜と3回の食事をしっかり食べて、夏を元気にすごしましょう。給食では、七夕、土用うしの日の献立、企画給食、地元の野菜類を多くを使った献立を入れましたので、楽しみにしてください。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			I材料 - たんぱく質・ 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
1水	○	ごはん			こめ	689 kcal
		やきそばかんこくふう	さば、みそ	ねぎ	さとう	25.8 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズタイプ	28.0 g
		わかめのみそしる	あぶらあげ、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	じゃがいも	2.3 g
2木	○	ごはん			こめ	658 kcal
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり		てんぷらこ、あぶら	28.4 g
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、にんじん		16.6 g
		にくじゃが	ぶたにく、こおりどうふ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、えだまめ	あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう	2.9 g
3金	○	ごはん			こめ	588 kcal
		しせんだうふ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にら	あぶら、さとう、かたくりこ	27.8 g
		あおなのチーズあえ	チーズ	こまつな、もやし、にんじん	さとう	17.7 g
		ふわふわスープ	たまご	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	ふ	2.4 g
6月	○	なついろごはん	たなばたこんだて	コーン、えだまめ、にんじん	こめ、さとう	595 kcal
		ささみのこうみあげ	とりにく		てんぷらこ、あぶら	28.1 g
		いそかサラダ	のり	キャベツ、きゅうり、にんじん	はるさめ、マヨネーズタイプ	19.0 g
		たなばたそうめんじる	なると	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	そうめんこんにゃく	2.3 g
7火	○	コッペパン	いいはのひこんだて		パン	681 kcal
		あじフライ	あじ		パンこ、こむぎこ、あぶら	34.6 g
		グリーンサラダ		きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、にんじん	あぶら	23.0 g
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、トマトかん	あぶら、じゃがいも、さとう	2.7 g
8水	○	ごはん			こめ	603 kcal
		いりどうふ	とりにく、とうふ、たまご	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、にら	あぶら、さとう	26.7 g
		ごまあえ	ちくわ	ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、さとう	17.9 g
		ふのみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、えのきたけ	ふ	2.3 g
		くだもの		くだもの		
9木	○	ごはん			こめ	635 kcal
		レバーとこおりどうふのケチャップに	レバー、こおりどうふ		かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	26.5 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな		17.6 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ	あぶら、ワンタン	1.8 g
10金	○	ごはん	きかくきゅうしょく:うえだのブルーベリーをつかったデザートです。		こめ	701 kcal
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ほんしめじ	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	23.3 g
		コーンサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、さとう	21.2 g
		ミルクゼリーブルーベリーソース	ぎゅうにゅう、アガー	ブルーベリー、レモンじる	さとう、かたくりこ	1.8 g
13月	○	わかめごはん	わかめ わしょくのひこんだて		こめ	567 kcal
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう、かたくりこ	24.0 g
		もやしとピーマンのしおこんぶあえ	こんぶ	もやし、にんじん、ピーマン、コーン	ごまあぶら	17.4 g
		じゃがいものみそしる	こおりどうふ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、こまつな	じゃがいも	1.7 g



# 給食献立表



日・曜	牛乳(巻)	こんだて	おもな ざいりょう			1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
14 火	○	くるパン			パン、くるさとう	633 kcal
		焼きチーズコロッケ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、あぶら、パンこ、オリーブあぶら	26.5 g
		かいそうサラダ	わかめ	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	19.3 g
		カレーポトフ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、ズッキーニ	あぶら、じゃがいも、さとう	2.8 g
15 水	○	ごはん			こめ	611 kcal
		しろみぎかなのあまずあんかけ	メルルーサ 	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう	26.5 g
		じゃがツナサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	じゃがいも	18.5 g
		こおりどうふとこまつなのみそしる	こおりどうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな		2.3 g
16 木	○	さんしょくそぼろどん	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、えだまめ	こめ、さとう、あぶら	626 kcal
		スパイシービーンズ	だいず		かたくりこ、こめこ、あぶら	27.0 g
		チンゲンサイのスープ		にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	19.8 g
						2.0 g
17 金	○	ごはん			こめ	588 kcal
		やきにくふういため	ぶたにく 	りんごペースト、たまねぎ、パプリカ	あぶら、かたくりこ	26.5 g
		キャベツのうめあじサラダ		キャベツ、きゅうり、うめづけ、たまねぎ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           どういうしの日:うのつくものを食べると夏バテしないといわれています。うり、うめを使った献立です。         </div>	17.9 g
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		1.9 g
		ブルーベリー	武石のブルーベリーです。	ブルーベリー		
21 火	○	ピザトースト	ベーコン、スチーズ	たまねぎ、エリンギ、ピーマン	パン、あぶら	619 kcal
		ツナとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじる	あぶら	27.2 g
		マカロニスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、セロリー	マカロニ、じゃがいも	20.8 g
						3.2 g
22 水	○	ごはん			こめ	675 kcal
		とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	25.5 g
		はるさめサラダ	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	はるさめ、ごまあぶら、さとう	25.4 g
		からみとうふじる	とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、キムチ、ねぎ	あぶら	2.3 g
23 木	○	タコライス	ぶたにく、だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト	こめ、あぶら、さとう、こめこ	694 kcal
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	さとう、あぶら	27.4 g
		フルーツポンチ		みかんかん、パインかん、ももかん	さとう 	22.0 g
						1.6 g
摂取栄養量平均(3,4年生)		エネルギー635 kcal	たんぱく質27.0 g	脂肪 20.1 g	食塩相当量2.3	
基準値(3,4年生)		650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	
		今月の地元の食材			こめ、だいず、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、トマト、にんにく、えのきたけ	★都合により献立を変更することがあります

### 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は?



運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

**ビタミンB1が多い食べ物**



ウナギ、とうふ、小麦、緑の野菜、なっとう、ピーナッツ、ごま、牛乳、玄米、胚芽米

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンです。暑さでエネルギーがたくさん使われる夏は、多くとることが大切です。

### 飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ



カレーライス



冷やし中華



トマト



きゅうり



なす



スイカ

