



# 7月 こんだてよていひょう

2026.7

関屋小学校

| 日<br>(曜)                                                                                                                              | こんだて               | エネルギーのもと                           |                | 体をつくる              |                      | 体の調子をととのえる  |                                         | 栄養価            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------|-------------|-----------------------------------------|----------------|
|                                                                                                                                       |                    | たんすいかぶつ                            | ししつ            | たんぱくしつ             | むきしつ                 | ビタミン        |                                         |                |
| 1<br>日<br>(水)                                                                                                                         | ごはん                | こめ                                 |                |                    |                      |             |                                         | エネルギー 662 kcal |
|                                                                                                                                       | あさりとチンゲンサイのスープ     |                                    |                | あさり とうふ            |                      | チンゲンサイ にんじん | もやし きくらげ ねぎ                             | たんぱく質 28.3 g   |
|                                                                                                                                       | とりにくとだいのすのアーモンドがらめ | じゃがいもでんぶん<br>さとう                   | あげあぶら<br>アーモンド | だいす とりにく           |                      |             | しょうが                                    | 脂質 26.6 g      |
|                                                                                                                                       | しおもみ               |                                    |                |                    |                      |             | キャベツ きゅうり                               | 食塩相当量 2.0 g    |
|                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう             |                                    |                |                    | ぎゅうにゅう               |             |                                         |                |
| 2<br>日<br>(木)                                                                                                                         | うめごはん              | こめ ぶどうとう<br>じゃがいもでんぶん              |                |                    |                      |             | うめ                                      | エネルギー 599 kcal |
|                                                                                                                                       | もずくのみそしる           |                                    |                | とうふ みそ             | もずく                  |             | えのき ねぎ                                  | たんぱく質 21.5 g   |
|                                                                                                                                       | なすとかぼちゃのそぼろあんかけ    | さとう<br>じゃがいもでんぶん                   | あげあぶら あぶら      | ぶたにく               |                      | かぼちゃ        | なす たまねぎ えだまめ<br>しょうが                    | 脂質 22.1 g      |
|                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう             |                                    |                |                    | ぎゅうにゅう               |             |                                         | 食塩相当量 2.3 g    |
| 3<br>日<br>(金)                                                                                                                         | ごはん(どん)            | こめ                                 |                |                    |                      |             |                                         | エネルギー 687 kcal |
|                                                                                                                                       | マーボーとうふどんのぐ        | さとう げんまいこ<br>じゃがいもでんぶん             | あぶら ごまあぶら      | とうふ ぶたにく<br>だいす みそ |                      | にんじん にら     | ねぎ にんにく しょうが<br>しいたけ                    | たんぱく質 27.1 g   |
|                                                                                                                                       | フルーツあんにんどうふ        | さとう でんぶん                           |                | とうにゅう              | にゅう れんにゅう<br>にゅうせいひん |             | みかん パインアップル<br>かじゅう(りんご・ぶどう・<br>もも)     | 脂質 21.8 g      |
|                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう             |                                    |                |                    | ぎゅうにゅう               |             |                                         | 食塩相当量 1.5 g    |
| 6<br>日<br>(月)                                                                                                                         | ごはん                | こめ                                 |                |                    |                      |             |                                         | エネルギー 622 kcal |
|                                                                                                                                       | さわにわん              | はるさめ                               |                | ぶたにく               |                      | にんじん        | えのき ごぼう ねぎ<br>だけのこ                      | たんぱく質 24.3 g   |
|                                                                                                                                       | いかのたつたあげ           | じゃがいもでんぶん                          | あげあぶら          | いか                 |                      |             | しょうが                                    | 脂質 21.6 g      |
|                                                                                                                                       | アーモンドあえ            | さとう                                | アーモンド          |                    |                      | ほうれんそう にんじん | きりぼしだいこん キャベツ                           | 食塩相当量 2.0 g    |
|                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう             |                                    |                |                    | ぎゅうにゅう               |             |                                         |                |
| ☆☆ たなばた <sup>こんだて</sup> 献立 ☆☆ ～ 今日 <sup>きょう</sup> は七夕 <sup>たなばた</sup> ですね。 <sup>ねが</sup> 願 <sup>ごと</sup> い事 <sup>ごと</sup> がかないますように ～ |                    |                                    |                |                    |                      |             |                                         |                |
| 7<br>日<br>(火)                                                                                                                         | ごはん(どん)            | こめ                                 |                |                    |                      |             |                                         | エネルギー 605 kcal |
|                                                                                                                                       | たまごとレタスのスープ        | じゃがいもでんぶん<br>さとう でんぶん              | ごまあぶら          | たまご ぎょにく<br>とうふ    |                      | にんじん        | コーン きくらげ レタス<br>ねぎ                      | たんぱく質 25.8 g   |
|                                                                                                                                       | チンジャオロースどんのぐ       | さとう こんにゃく<br>じゃがいもでんぶん             | あぶら            | ぶたにく               |                      | ピーマン あかピーマン | にんにく しょうが<br>たまねぎ だけのこ                  | 脂質 18.2 g      |
|                                                                                                                                       | たなばたデザート           | さとう                                |                |                    |                      |             | かじゅう(りんご・レモン・<br>みかん)                   | 食塩相当量 2.1 g    |
|                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう             |                                    |                |                    | ぎゅうにゅう               |             |                                         |                |
| 8<br>日<br>(水)                                                                                                                         | ごはん                | こめ                                 |                |                    |                      |             |                                         | エネルギー 623 kcal |
|                                                                                                                                       | にくじゃが              | じゃがいも こんにゃく<br>さとう                 | あぶら            | ぎゅうにく ぶたにく         |                      | にんじん さやいんげん | たまねぎ                                    | たんぱく質 23.6 g   |
|                                                                                                                                       | てっかみそ              | さとう                                | あげあぶら あぶら      | だいす みそ             |                      | にんじん        | ごぼう                                     | 脂質 12.7 g      |
|                                                                                                                                       | わかめあえ              | みずあめ                               |                |                    | わかめ                  |             | キャベツ きゅうり                               | 食塩相当量 1.8 g    |
|                                                                                                                                       | のむヨーグルト            | さとう                                |                |                    | せいにゅう<br>にゅうせいひん     |             |                                         |                |
| 9<br>日<br>(木)                                                                                                                         | ごはん                | こめ                                 |                |                    |                      |             |                                         | エネルギー 633 kcal |
|                                                                                                                                       | キャベツのごまみそしる        | じゃがいも                              | ごま             | なまあげ みそ            |                      |             | キャベツ えのき                                | たんぱく質 25.9 g   |
|                                                                                                                                       | とりにくのからあげ          | こめこ<br>じゃがいもでんぶん                   | ごまあぶら<br>あげあぶら | とりにく               |                      |             | にんにく しょうが                               | 脂質 25.4 g      |
|                                                                                                                                       | コーンいりひたし           |                                    |                |                    |                      | こまつな にんじん   | コーン もやし                                 | 食塩相当量 2.0 g    |
|                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう             |                                    |                |                    | ぎゅうにゅう               |             |                                         | 【6年生なし】        |
| 10<br>日<br>(金)                                                                                                                        | ごはん                | こめ                                 |                |                    |                      |             |                                         | エネルギー 657 kcal |
|                                                                                                                                       | ハヤシシチュー            | じゃがいも こむぎこ<br>さとう こめこ<br>じゃがいもでんぶん | あぶら            | ぶたにく ぎゅうにく         |                      | にんじん トマト    | たまねぎ にんにく<br>かじゅう(パイナップル・<br>マンゴー・パパイア) | たんぱく質 20.4 g   |
|                                                                                                                                       | あまなつサラダ            | さとう                                | あぶら            |                    |                      |             | キャベツ きゅうり<br>なつみかん                      | 脂質 22.4 g      |
|                                                                                                                                       | とうもろこし             |                                    |                |                    |                      |             | とうもろこし                                  | 食塩相当量 2.2 g    |
|                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう             |                                    |                |                    | ぎゅうにゅう               |             |                                         | 【6年生なし】        |
| 13<br>日<br>(月)                                                                                                                        | キムチチャーハン           | こめ さとう                             | ごまあぶら          | ぶたにく               |                      | にら にんじん     | にんにく たまねぎ はくさい<br>だいこん ねぎ しょうが          | エネルギー 554 kcal |
|                                                                                                                                       | モロヘイヤとたまごのスープ      | じゃがいもでんぶん                          | あぶら            | たまご とりにく<br>とうふ    |                      | にんじん モロヘイヤ  | しょうが えのき キャベツ<br>ねぎ                     | たんぱく質 23.6 g   |
|                                                                                                                                       | きゅうりづけ             |                                    |                |                    |                      |             | きゅうり                                    | 脂質 17.1 g      |
|                                                                                                                                       | れいとうみかん            |                                    |                |                    |                      |             | みかん                                     | 食塩相当量 1.9 g    |
|                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう             |                                    |                |                    | ぎゅうにゅう               |             |                                         |                |
| 14<br>日<br>(火)                                                                                                                        | ごはん                | こめ                                 |                |                    |                      |             |                                         | エネルギー 638 kcal |
|                                                                                                                                       | とんじる               | じゃがいも                              |                | とうふ ぶたにく<br>みそ     |                      | にんじん        | なす ごぼう ねぎ                               | たんぱく質 27.3 g   |
|                                                                                                                                       | さけチーズフライ           | こむぎこ<br>とうもろこしでんぶん                 | あげあぶら<br>あぶら   | さけ だいすこ            | チーズ                  |             |                                         | 脂質 23.8 g      |
|                                                                                                                                       | きりこんぶのにつけ          | こんにゃく さとう                          | あぶら            | あぶらあげ だいす          | こんぶ                  | にんじん        |                                         | 食塩相当量 2.1 g    |
|                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう             |                                    |                |                    | ぎゅうにゅう               |             |                                         |                |

|                |                 |                    |           |                 |             |                  |                                                  |         |          |
|----------------|-----------------|--------------------|-----------|-----------------|-------------|------------------|--------------------------------------------------|---------|----------|
| 15<br>日<br>(水) | ちゅうかめん          | こむぎこ               |           |                 |             |                  |                                                  | エネルギー   | 679 kcal |
|                | タンメンスープ         | さとう でんぷん           | ごまあぶら     | ぶたにく ぎょにく       | わかめ         | にんじん にら          | キャベツ コーン きくらげ<br>ねぎ にんにく しょうが                    | たんぱく質   | 25.4 g   |
|                | じゃがいものカレーきんぴら   | じゃがいも こんにゃく<br>さとう | あげあぶら あぶら | ぶたにく            |             | にんじん さやいんげん      |                                                  | 脂質      | 21.5 g   |
|                | すいか             |                    |           |                 |             |                  | すいか                                              | 食塩相当量   | 3.0 g    |
|                | ぎゅうにゅう          |                    |           |                 | ぎゅうにゅう      |                  |                                                  |         |          |
| 16<br>日<br>(木) | えだまめごはん         | こめ                 |           |                 |             |                  | えだまめ                                             | エネルギー   | 587 kcal |
|                | たまねぎのみそしる       |                    |           | なまあげ みそ         |             | にんじん             | たまねぎ                                             | たんぱく質   | 24.4 g   |
|                | ししゃもフライ         | こむぎこ<br>とうもろこしでんぷん | あげあぶら     |                 | ししゃも(ぎょうらん) |                  |                                                  | 脂質      | 23.3 g   |
|                | きりぼしだいこんのソースいため |                    | あぶら       | ぶたにく            |             | にんじん ピーマン        | きりぼしだいこん もやし                                     | 食塩相当量   | 2.3 g    |
|                | ぎゅうにゅう          |                    |           |                 | ぎゅうにゅう      |                  |                                                  |         |          |
| 17<br>日<br>(金) | ごはん             | こめ                 |           |                 |             |                  |                                                  | エネルギー   | 590 kcal |
|                | なつやさいじる         | じゃがいも              |           | ベーコン なまあげ<br>みそ |             | にんじん             | なす たまねぎ ごぼう                                      | たんぱく質   | 23.5 g   |
|                | さばのみそに          | さとう                |           | さば みそ           |             |                  |                                                  | 脂質      | 22.4 g   |
|                | きゅうりのあまから       |                    |           |                 |             |                  | きゅうり                                             | 食塩相当量   | 2.1 g    |
|                | ぎゅうにゅう          |                    |           |                 | ぎゅうにゅう      |                  |                                                  | 【4年生なし】 |          |
| 21<br>日<br>(火) | ごはん             | こめ                 |           |                 |             |                  |                                                  | エネルギー   | 627 kcal |
|                | なつやさいのカレー       | こむぎこ さとう<br>こめこ    | あぶら       | ぶたにく            |             | かぼちゃ にんじん<br>トマト | なす たまねぎ スクキーニ<br>にんにく かじゅう(マンゴー・<br>パイナップル・パパイヤ) | たんぱく質   | 20.6 g   |
|                | えだまめとひじきのサラダ    | さとう                | あぶら       |                 | ひじき         |                  | えだまめ キャベツ コーン                                    | 脂質      | 19.5 g   |
|                | ガリガリくんアイス       | さとう                |           |                 |             |                  | かじゅう(りんご・ライム)                                    | 食塩相当量   | 2.1 g    |
|                | ぎゅうにゅう          |                    |           |                 | ぎゅうにゅう      |                  |                                                  |         |          |

8月 こんだてよていひょう

2026.8

| 日<br>(曜)       | こんだて        | エネルギーのもと                          |                         | 体をつくる          |                  | 体の調子をととのえる       |                                                   | 栄養価            |
|----------------|-------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------|------------------|------------------|---------------------------------------------------|----------------|
|                |             | たんすいかぶつ                           | ししつ                     | たんぱくしつ         | むきしつ             | ビタミン             |                                                   |                |
| 28<br>日<br>(金) | ごはん         | こめ                                |                         |                |                  |                  |                                                   | エネルギー 637 kcal |
|                | キムチとんじる     | じゃがいも さとう                         |                         | とうふ ぶたにく<br>みそ |                  | にんじん にら          | たまねぎ ねぎ はくさい<br>だいこん にんにく<br>しょうが                 | たんぱく質 20.2 g   |
|                | はるまき        | こむぎこ はるさめ<br>こめこ さとう<br>こなあめ でんぷん | あぶら<br>ショートニング<br>あげあぶら | ぶたにく           |                  | にんじん             | たまねぎ キャベツ<br>しょうが しいたけ                            | 脂質 25.0 g      |
|                | もやしナムル      | さとう                               | ごまあぶら                   |                |                  |                  | もやし きゅうり だいこん                                     | 食塩相当量 1.9 g    |
|                | ぎゅうにゅう      |                                   |                         |                | ぎゅうにゅう           |                  |                                                   |                |
| 31<br>日<br>(月) | ごはん         | こめ                                |                         |                |                  |                  |                                                   | エネルギー 575 kcal |
|                | なすとかぼちゃのカレー | こむぎこ さとう<br>こめこ                   | あぶら                     | ぶたにく           |                  | かぼちゃ にんじん<br>トマト | なす たまねぎ スクッキーニ<br>にんにく かじゅう(マンゴー・<br>パイナップル・パパイヤ) | たんぱく質 18.2 g   |
|                | ふくじんあえ      | さとう                               |                         |                |                  | にんじん しそ          | キャベツ きゅうり<br>だいこん なす れんこん<br>しょうが                 | 脂質 11.1 g      |
|                | のむヨーグルト     | さとう                               |                         |                | せいにゅう<br>にゅうせいひん |                  |                                                   | 食塩相当量 2.2 g    |

※ 諸事情により献立を変更することがあります。

