



こんだて表

令和8年度7月号

長門市学校給食センター



年々、夏の暑さは厳しくなっています。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事をこころがけ、元気に夏を過ごしましょう。



※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	こんだて 食品 栄養素	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだちようし ととの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	
1	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*仙崎トロあじ* 「まき網漁」という漁法で獲られ、仙崎港に水揚げされた脂質10%以上の「真あじ」のことです。今日は、長門市水産物需要拡大総合推進協議会からいただきました。 【553kcal、27.5g、2.2g】
		豆乳汁	豆腐・豆乳・みそ・あぶら揚げ	たま 玉ねぎ・人参・ねぎ	さといも 里芋	
		仙崎トロあじの照り焼き	あじ	しょうが		
		わかめの酢の物	わかめ	もやし・きゅうり・人参	さとう 砂糖	
2	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*豚肉* 豚肉には、「たんぱく質」や「ビタミンB1」がたくさん含まれています。ビタミンB1は、体内で「炭水化物」がエネルギーに変わるのを助けるはたらきがあります。 【569kcal、26.3g、1.3g】
		豚肉と豆腐の煮物	豆腐・豚肉	たま 玉ねぎ・人参・小松菜・干しいたけ・しょうが	さとう あぶら 片栗粉	
		おかか和え	かつお節	キャベツ・ほうれんそう・人参	さとう 砂糖	
3	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	～ぎょうざ(餃子)～ 餃子は中国生まれの料理です。日本では皮の薄い焼き餃子が一般的ですが、中国では水餃子や蒸し餃子を主食として食べることが多いです。 【609kcal、21.9g、1.9g】
		たまご 卵とわかめの中華スープ	豆腐・卵・焼き豚・わかめ	だいこん 大根・人参・えのきたけ・チンゲンサイ	ごま あぶら 油・ごま油	
		揚げぎょうざ	ぎょうざ		あぶら 油	
		はるさめ 春雨サラダ	とり 鶏ささみ(水煮)	きゅうり・もやし・人参	さとう はるさめ あぶら 砂糖・春雨・油	
6	月	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	 ★七夕献立★ 七夕にちなんだ行事食です。今日の給食には、お星さまがたくさんかくれていますよ。 さがしてみましょ。 【594kcal、21.5g、2.0g】
		七タ汁	豆腐・なると	たま 玉ねぎ・人参・オクラ・干しいたけ		
		星型ハンバーグ	ハンバーグ			
		ゆかり和え		キャベツ・ほうれんそう・人参・赤しそ		
		七タゼリー			ゼリー	
7	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	～コールスローサラダ～ コールスローとはキャベツを千切りやみじん切りにして作るサラダのことです。今日はキャベツのほかに、人参とうもろこしが入っています。 【684kcal、23.9g、2.8g】
		夏野菜のスパゲッティ	ベーコン・ウインナー	たま 玉ねぎ・トマト・ズッキーニ・なす・ピーマン・にんにく	スパゲッティ・砂糖・あぶら	
		コールスローサラダ	チキンハム	キャベツ・人参・とうもろこし	あぶら さとう 油・砂糖	
		黒豆きなこクリーム			くろまめ 黒豆きなこクリーム	
8	水	おぎ 麦ごはん/牛乳	牛乳		こめ おぎ 米・麦	*すいか* 今日のすいかは日置地区で栽培されたもので、品種は「祭ばやし777」です。1株から収穫する実の数をおさえてじっくり育てることで、強い甘みを感じるすいかにります。 【631kcal、22.9g、2.4g】
		ハヤシライス	牛肉	たま 玉ねぎ・人参・枝豆・にんにく	じゃがいも・油	
		ごまじゃこ和え	しらす干し	キャベツ・きゅうり・人参	ごま・砂糖	
		日置すいか		すいか		
9	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	*茎わかめ* 茎わかめは、わかめを中心にある芯の部分で、コリコリとした歯ごたえが特徴です。カルシウムやカリウム、マグネシウムが多く含まれ、骨を強くしてくれます。 【585kcal、21.6g、1.5g】
		じゃがいものそぼろ煮	なまあ 生揚げ・鶏肉	たま 玉ねぎ・人参・さいいげん	じゃがいも・砂糖・あぶら	
		茎わかめの佃煮和え	くき 茎わかめの佃煮	キャベツ・きゅうり・人参	いと 糸こんにゃく	
		のりなっとうふりかけ	ふりかけ			
10	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	★ながと食の日★ 長門市でとれた、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、くらだい、剣先いか、きゅうりを使った献立です。長門の旬の味を美味しくいただきますよ。 【591kcal、27.0g、2.0g】
		たま 玉ねぎのみそ汁	豆腐・みそ	たま 玉ねぎ・しいたけ・ねぎ	じゃがいも	
		くらだいの唐揚げ	くらだい		かたくりこ 片栗粉・油	
		仙崎いかの酢の物	いか	もやし・きゅうり	さとう 砂糖	

日	曜日	しょうひん 食品 えいようそ 栄養素 こんだて	おまなざいりょう 主 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	
13	月	小わかめごはん/牛乳	牛乳・わかめごはんの素		こめ	＊パイナップル＊ パイナップルは、熱帯アメリカ が原産の果物です。日本では、 ほとんどが沖縄県で栽培されて います。 【565kcal、20.3g、2.7g】
		かしわうどん	とりにく あぶらあ 鶏肉・油揚げ	たま にんじん 玉ねぎ・人参・ねぎ・干しいたけ	うどん・砂糖	
		いと かんてん あ もの 糸寒天の和え物	いと 糸かまぼこ・糸寒天	キャベツ・ほうれんそう・人参	さとう 砂糖	
		パインゼリー			パインゼリー	
14	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	～チャウダー～ チャウダーは、アメリカの料理 で、魚介類やじゃがいも、ペー コン、クリームなどを入れて煮 込んだ、具だくさんのスープで す。 【600kcal、22.0g、2.2g】
		サーモンチャウダー	ぎゅうにゅう さけ・ベーコン 牛乳・さけ・ベーコン	たま にんじん 玉ねぎ・ほうれんそう・とうもろこし・ 人参	じゃがいも・油	
		はなやさい 花野菜のサラダ	チキンハム	キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー	あぶら さとう 油・砂糖	
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	
15	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	～雷汁～ 雷汁とは、野菜や豆腐を炒める ときにバリバリと雷のような音 がすることから名付けられた料 理です。ごま油で炒めることで 風味が増します。 【610kcal、22.9g、1.9g】
		かめなりじ 雷汁	とうふ あぶらあ 豆腐・油揚げ	もやし・ごぼう・小松菜・えのきたけ・ 人参	あぶら ごま油	
		とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ	とりにく 鶏肉	にんにく	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	
		しそひじきあえ	しそひじき	キャベツ・きゅうり・人参		
16	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ	＊干しいたけ＊ しいたけを干すと、うまみが増 してよりおいしくなります。ま た、骨をじょうぶにするビタミンDや、おなかの掃除をしてく れる食物せんいもたっぷりです。 【634kcal、22.6g、1.7g】
		なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮	ぶたにく なまあ 豚肉・生揚げ	にんじん たま 人参・玉ねぎ・たけのこ・チンゲンサ イ・	あぶら かたくりこ 油・ごま油・片栗粉	
		ちゅうか 中華サラダ	ロースハム	きゅうり・もやし	さとう 砂糖	
		バナナ		バナナ	くずきり・砂糖・ごま油	
17	金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん/牛乳	牛乳		こめ むぎ 米・麦	＊夏野菜＊ 夏野菜は色が濃いのが特徴で す。夏の太陽を浴びて育った夏 野菜には、ビタミンやミネラル がたくさん含まれています。 【593kcal、22.9g、1.9g】
		なつやすい 夏野菜カレー	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ・なす・ズッキーニ・トマト・ えだまめ 枝豆・しょうが・にんにく	じゃがいも・油	
		ツナサラダ	まぐろ(水煮)	ブロッコリー・キャベツ・人参	あぶら さとう 油・砂糖	

おやつじょうす た かたの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。

朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつじょうのとり方 3か条

① 時間を決める

✕

ダラダラ食べるのはやめましょう

② 内容・量を決める

1日200kcalが目安

③ 食べた後は歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

