



よていこんだてだより

今月の給食目標

たのしく食べよう

令和8年度

河野小学校

河野給食センター

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



日付		お知らせ	予定献立	赤（血・肉・骨になる）		黄（熱や力のもとになる）		緑（体の調子を整える）		栄養価 （小学校用）	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
1	水	アイアン給食	ごはん 牛乳 味付けのり ツナじゃが 豆腐と野菜のみそ汁	うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ	なたねあぶら	なす	キャベツ	にんじん	熱量 639 ㎉ 蛋白質 27 ｇ 脂質 23.3 ｇ 炭水化物 89.6 ｇ 食塩相当量 2.3 ｇ
				とうふ	のり	じゃがいも		こまつな	たまねぎ	こんにやく	グリーンピース
2	木	半夏生給食	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 野菜のゆかりマヨあえ 五目うどん	うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ	エッグレス	にんじん	こまつな		熱量 651 ㎉ 蛋白質 26.4 ｇ 脂質 28.3 ｇ 炭水化物 78.2 ｇ 食塩相当量 1.7 ｇ
				サバ		うどん	マヨネーズ	きゅうり	きりぼしだいこん	なましいたけ	
3	金		ごはん 牛乳 ピピピチーズ ジャーマンポテト ラタトユ	ウインナー	ぎゅうにゅう	こめ	オリーブオイル	さやいんげん	にんにく		熱量 603 ㎉ 蛋白質 19.7 ｇ 脂質 16.9 ｇ 炭水化物 100.4 ｇ 食塩相当量 2.2 ｇ
				とりこ	チーズ	じゃがいも	バター	たまねぎ	にんじん	かぶ	ビーマン
6	月	山海里 ふるさと給食	福いっぱい夏野菜カレー（麦ごはん） 牛乳 キャベツのらっきょうあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら	しょうが	にんにく		熱量 655 ㎉ 蛋白質 30.4 ｇ 脂質 25.5 ｇ 炭水化物 83.2 ｇ 食塩相当量 2.7 ｇ
				だいず		じゃがいも		まいたけ	トマト	ビーマン	ズッキーニ
7	火	七夕給食	ごはん 牛乳 カマスフライ 切り干し大根の炒め煮 セタそうめん汁 セタゼリー	カマス	ぎゅうにゅう	こめ ゼリー	なたねあぶら	だいこん	にんじん		熱量 633 ㎉ 蛋白質 23.9 ｇ 脂質 19.3 ｇ 炭水化物 97.2 ｇ 食塩相当量 2.4 ｇ
				うすあげ		ふ さとう		たまねぎ	オクラ	きりぼしだいこん	さやいんげん
8	水		キムタクごはん 牛乳 とり野菜汁 おさつスティック	だいず	ぎゅうにゅう	こめ	なたねあぶら	たまねぎ	にんじん		熱量 588 ㎉ 蛋白質 18.2 ｇ 脂質 18.8 ｇ 炭水化物 93.1 ｇ 食塩相当量 2 ｇ
				うすあげ		むぎ		キャベツ	もやし	ねぎ	
9	木	宮崎県 ふるさと給食	てげうま丼（麦ごはん） 牛乳 里芋のみそ汁 日向夏ゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら	しょうが	にんにく		熱量 591 ㎉ 蛋白質 24.5 ｇ 脂質 14.8 ｇ 炭水化物 97.5 ｇ 食塩相当量 1.8 ｇ
				とうふ		むぎ	ごま	たまねぎ	にんじん	もやし	ごぼう
10	金	7月10日は 納豆の日	ごはん 牛乳 県産納豆かきあげ 野菜の名田庄漬あえ 肉だんごのみそ汁 ミニゼリー（レモン）	なっとう	ぎゅうにゅう	こめ	ごま	たまねぎ	にんじん	ねぎ	熱量 625 ㎉ 蛋白質 24.5 ｇ 脂質 24.7 ｇ 炭水化物 84 ｇ 食塩相当量 1.9 ｇ
				うすあげ		さとう	ごまあぶら	たまねぎ	なたしょうづけ		
13	月	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 ミニフィッシュ マーボーなす わかめスープ	とうふ	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら	もやし	たまねぎ		熱量 590 ㎉ 蛋白質 27.4 ｇ 脂質 23.2 ｇ 炭水化物 73.8 ｇ 食塩相当量 2 ｇ
				ぶたひきにく	わかめ	さとう		にんじん	キャベツ	きりぼしだいこん	
14	火	省塩給食	ごはん 牛乳 県産食材のコロッケ 大豆のごまあえ トマトとレタスの豚汁	うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら	だいこん	たまねぎ		熱量 625 ㎉ 蛋白質 25 ｇ 脂質 22.6 ｇ 炭水化物 88.7 ｇ 食塩相当量 1.7 ｇ
				ぶたにく		こむぎこ	ごま	なす	トマト	キャベツ	
15	水		保護者会（給食がありません。）	ぎゅうひきにく		パンこ	オリーブオイル	きゅうり	レタス		
				ぶたひきにく	じゃがいも	なたねあぶら	スナックえんどう				
17	金	牛乳なし （麦茶が出ます。）	大豆入り菜めし 福井県産大麦の麦茶 とり肉のさっぱり煮 スタミナそばろみそ汁 ヨーグルト	だいず こおりとうふ	ヨーグルト	こめ	なたねあぶら	にんにく	もやし		熱量 535 ㎉ 蛋白質 25.9 ｇ 脂質 17.9 ｇ 炭水化物 72.6 ｇ 食塩相当量 2.6 ｇ
				ぶたひきにく		さとう		キャベツ	にんじん		

2学期の給食開始は8月31日（月）の予定です。