

2026年



7月こんだてひょう



Aコース

げつ	か	すい 1日	もく 2日	きん 3日																
		 ぎゅうにゅう ゴーヤのかきあげ ごはん(小) わかめのみそる	 ぎゅうにゅう れいとうみかん パン あげしゅうまい やきそば	 ぎゅうにゅう にびたし ふくじんづけ ごはん ごもくに																
6日	7日	8日	9日	10日																
 ぎゅうにゅう ヨーグルト てりやきハンバーグ こふきいも パン オニオンスープ	 ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ とりごぼうごはん たなばた (ごはん小) そうめんじる たなばたメニュー	 ぎゅうにゅう さばのしょうがに ひじきまめ ごはん(小) みそる	 ぎゅうにゅう ソース ポイルやさい こくとうパン かぼちゃコロッケ はるさめスープ	 ぎゅうにゅう キャベツのごますあえ わかめごはん(大) こうやどうふの ふくめに																
13日	14日	15日	きゅうしよくもくひょう しよくご きゅうよう 食後の休養を とみましょう 食べたあとは、ゆっくりおなかを休ませましょう。																	
 ぎゅうにゅう さわらのなんばんづけ りんごジャム パン にくだんごスープ	 ぎゅうにゅう たまねぎドレッシング コーンサラダ なつやさいカレー (むぎごはん大)	 ぎゅうにゅう きりぼしだいこんの あまずに ひじきつくだに ごはん とりにくとじゃがいも のにも																		
なつ やす げん き す 夏休みを元気に過ごすために、 生活リズムをととのえましょう。 はやね 早寝 はやお 早起き あさ 朝ごはん あさ まいにち た ・朝ごはんを毎日食べよう。 つめ ・冷たいものを取りすぎないようにしよう。 すいぶん ・水分をこまめにとろう。 なつ やさい た ・夏野菜を食べよう！			ごはんのサイズ表 (グラム数は精米量で表示) <table><tr><td></td><td>ごはん(小)</td><td>ごはん</td><td>ごはん(大)</td></tr><tr><td>1・2年生</td><td>50g</td><td></td><td>60g</td></tr><tr><td>3・4年生</td><td>70g</td><td>75g</td><td>80g</td></tr><tr><td>5・6年生</td><td>90g</td><td></td><td>100g</td></tr></table> 脳の働きが 活発に！ 体温が 上がって 活動しやす くなる！ 腸が刺激 されて 便秘の 予防・解消！ 朝ごはんの効果 出典：全国学校給食協会 月刊「学校給食」			ごはん(小)	ごはん	ごはん(大)	1・2年生	50g		60g	3・4年生	70g	75g	80g	5・6年生	90g		100g
	ごはん(小)	ごはん	ごはん(大)																	
1・2年生	50g		60g																	
3・4年生	70g	75g	80g																	
5・6年生	90g		100g																	