

2026年



7月こんだてひょう



Bコース

げつ	か	すい 1日	もく 2日	きん 3日																
		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	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 ヨーグルト てりやきハンバーグ こぶきいも パン オニオンスープ																
6日	7日	8日	9日	10日																
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 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 にびたし ふくじんづけ ごはん ごもくに	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 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																
13日	14日	15日	きゅうしよくもくひょう しょくご 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 キャベツのごまずあえ わかめごはん(大) こうやどうふの ふくめに	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 さばのしょうがに ひじきまめ ごはん(小) みそる																		
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> 脳が活動が 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																	