

令和8年度



7月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はん・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い			
1 (水)		ごはん	七夕献立 星形ハンバーグ そえ野菜 天の川スープ 七夕ゼリー	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 七夕ゼリー		ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 オクラ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	470 17.1 25.7	543 18.7 22.5	619 20.2 20.2
2 (木)		ごはん	わかさぎのフリッター いり大豆和え 肉じゃが のり佃煮	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	大豆 豚肉	牛乳 わかさぎフリッター のり佃煮	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	503 20.8 32.0	595 23.3 28.4	685 25.5 26.5
3 (金)		ごはん	揚げ魚(さば)のレモン味 はくさいのごま和え 冬瓜のみそ汁	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	鯖 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	レモン 白菜 玉ねぎ しめじ 冬瓜	513 21.9 35.6	614 25.6 33.0	699 27.2 30.4
6 (月)		食パン (減)	ミートボール コールスローサラダ ツナとトマトのスパゲッティ バナナ	食パン 砂糖 スパゲッティ	油	ミートボール 鯖	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ バナナ	555 22.0 29.0	577 22.9 28.7	695 27.6 29.5
7 (火)		ごはん	ふくらぎのかば焼き コーンと和え 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	ふくらぎ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 とうもろこし 筍	550 24.2 33.1	660 28.0 30.4	748 30.0 27.9
8 (水)		ごはん	にんじんシューマイ ナムル えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	にんじんシューマイ えび 豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	447 19.9 30.0	558 23.0 26.9	638 25.2 24.8
9 (木)		ごはん	鶏肉とひよこ豆の甘からめ ゆかり和え 白玉汁	ごはん でん粉 砂糖 白玉団子	油	鶏肉 ひよこ豆 うす揚げ	牛乳	小松菜 ゆかり 人参	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	520 22.1 28.0	614 24.7 25.2	708 27.2 23.3
10 (金)		ごはん	豚キムチ丼 ゆでブロッコリー たまごもずくのスープ	ごはん 砂糖 でん粉	油	豚肉 木綿豆腐 卵	牛乳 もずく	にら ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ キムチ	458 22.9 34.8	546 25.5 31.0	635 28.1 28.5
13 (月)		コッペ パン	フライドチキン グリーンサラダ クリームスープ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ	鶏肉 ウィナー いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ	526 23.7 37.6	632 31.6 36.0	735 34.9 34.3
14 (火)		ごはん	厚焼き卵 枝豆 韓国風すきやき	ごはん こんにやく 砂糖	油 ごま油	厚焼き卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳	枝豆 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	496 24.5 34.3	597 28.1 31.2	682 30.5 28.8
15 (水)		ごはん	セレクト献立 ◆ホキの香り揚げ ◆メンチカツ ごまびたし 具だくさん汁 ●はちみつレモンゼリー ●豆乳プリンタルト	ごはん じゃが芋 でん粉 はちみつレモンゼリー 豆乳プリンタルト	ごま 油	ホキ メンチカツ 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	502 15.7 27.3	579 17.3 24.2	659 19.0 22.1
16 (木)		ごはん	夏野菜カレー 福神和え すいか	ごはん じゃが芋	油 カレールウ	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 茄子 白菜 福神漬 すいか	484 17.1 28.5	569 19.2 25.5	656 20.9 23.6
17 (金)		ごはん	さばの銀紙焼き あわせ和え 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	さばの銀紙焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり たくあん 生姜 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ もやし	555 29.9 33.7	641 32.3 30.3	723 34.5 28.1
20 (月)	海 の 日											
21 (火)		ごはん	鶏肉の照り焼き 中華サラダ 豆乳坦々春雨スープ	ごはん 砂糖 春雨	ごま油 ごま	照焼きチキン 豚肉 豆乳	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	大根 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 ねぎ	494 21.2 35.5	596 24.5 32.2	678 26.3 29.5
22 (水)		ごはん	いわしの梅煮 ベーコンとゴーヤの卵炒め 炊き合わせ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油	いわしの梅煮 ベーコン 卵 さつま揚げ がんもどき	牛乳	人参	エリンギ もやし ゴーヤ 大根	488 22.5 27.5	603 27.5 24.8	687 29.5 22.9
23 (木)		ごはん	揚げ出し豆腐の肉みそかけ しょうがひたし つみれ汁 ポケットチーズ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	揚げ出し豆腐 豚肉 つみれ	牛乳 チーズ	小松菜 人参	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり 大根 ごぼう 白菜	463 18.5 34.0	567 22.1 31.1	647 23.6 28.2
24 (金)	終 業 式											

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。