

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)		
				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	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	817 31.4 29.5
2 (木)		コッパ パン	あらびきウイナー フレンチサラダ クリーム煮	コッパパン じゃが芋	フレンチドレッシング ホワイトルウ	ウイナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	860 37.0 36.7
3 (金)		ごはん	にしんの生姜味 甘酢和え 卵とじ	ごはん 砂糖 こんにゃく		にしんの生姜味 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参	きゅうり 大根 玉ねぎ	846 39.5 29.8
6 (月)		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	773 29.6 24.1
7 (火)		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	823 31.0 22.0
8 (水)		ごはん	豚キムチ丼 ゆでブロッコリー たまごともずくのスープ	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	742 32.3 27.2
9 (木)		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 パナナ	783 30.8 28.3
10 (金)		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 こんにゃく 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	874 34.6 27.0
13 (月)		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	792 30.2 28.4
14 (火)		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 こんにゃく 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	792 32.9 21.3
15 (水)		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	735 25.6 26.2
16 (木)		コッパ パン	フライドチキン グリーンサラダ クリームスープ	コッパパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ	鶏肉 ウイナー 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	862 39.0 33.1
17 (金)		ごはん	厚焼き卵 枝豆 韓国風すきやき	ごはん こんにゃく 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	801 35.4 27.8
20 (月)	海 の 日									
21 (火)		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	745 21.4 20.5
22 (水)		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	754 23.7 22.3
23 (木)		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	847 40.0 27.0
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。