

2026年7月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
1(水)	牛乳	牛乳				652	26.4	
	ひじきごはん	油揚げ 豚肉 ひじき	砂糖 米 こんにやく	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩			
	ふわっかり揚げ	大豆 凍り豆腐 鶏肉	小麦粉 でんぶん 砂糖 ごま 米油	しょうが	清酒 しょうゆ			
	おひたし			こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ			
2(木)	牛乳	牛乳				612	30.8	
	黒パン		黒パン					
	鶏肉のイタリアン煮込み	鶏肉	砂糖	にんじん ピーマン トマト缶 たまねぎ	赤ワイン 粗塩 こしょう パプリカ トマトチャップ			
	クレオパトラのスープ	湯葉 豚肉	ごま油	にんじん キャベツ たけのこ もやし 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ーレ			
	とうもろこし			とうもろこし				
3(金)	牛乳	牛乳				648	21.6	
	夏野菜のカレーライス	豚肉 チーズ	小麦粉 米 パター 米油	かぼちゃ にんじん いんげん セロリ たまねぎ なす にんにく	オスターソース しょうゆ 粗塩 ー粉 こしょう ー、トマトチャップ			
	鶏肉とキャベツのソテー	鶏肉	米油	にんじん キャベツ もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう			
6(月)	牛乳	牛乳				701	27.4	
	フィッシュバーガー	もろかきめ	小麦粉 パン粉 こどもパン 米油	キャベツ	中濃ソース 粗塩 こしょう			
	コーンチャウダー	鶏肉 牛乳	小麦粉 じゃがいも パター 米油	にんじん パセリ たまねぎ ー、 クリームコーン	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ーレ			
	小玉ずいか			小玉ずいか				
7(火)	牛乳	牛乳				625	27.7	
	ごはん		米					
	豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖 米油	しょうが たまねぎ	清酒 しょうゆ			
	七夕汁	星形かまぼこ 鶏肉	そうめん	こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 かき節 鰯節			
	ピリッときゃべつ		ー油	キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩			
8(水)	牛乳	牛乳				594	25.1	
	ガバオライス	鶏肉 豚肉	でんぶん 砂糖 米 ごま油	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんにく しめじ	本みりん しょうゆ オスターソース こしょう 一味唐辛子 パプリカ ワグラー			
	とうがんのスープ	かまぼこ	でんぶん	こまつな にんじん とうがん ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 かき節 鰯節			
9(木)	牛乳	牛乳				622	22.8	
	ごはん		米					
	中華風肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ オスターソース トマトソース			
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	キャベツ、にんじん キャベツ にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩			
	シークワサーゼリー			シークワサーゼリー				
10(金)	牛乳	牛乳				678	23.0	
	ロールパン		ロールパン					
	なすとトマトのスパゲッティ	まぐろ油漬け ー、	小麦粉 砂糖 パゲッティ パター 米油	トマト しょうが たまねぎ なす にんにく	粗塩 こしょう トマトチャップ パプリカ			
	いんげんのサラダ		砂糖 米油	いんげん キャベツ ー、もやし	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう			
13(月)	牛乳	牛乳				605	23.0	
	ごはん		米					
	さばのみそ煮	さば 赤みそ	砂糖	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ			
	もずくのスープ	豚肉 もずく	ごま油	もやし 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう かき節 鰯節			
	浅漬け			にんじん キャベツ	粗塩			
14(火)	牛乳	牛乳				684	24.9	
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま	にんじん ピーマン ほうきさい、	清酒 しょうゆ 粗塩 オスターソース			
	笹かまぼこの磯辺フライ	笹かまぼこ あおのり	小麦粉 パン粉 米油		粗塩 こしょう			
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
	フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト						
	給食回数 10回					今月の栄養量	642	25.3
	※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~ 32.5