



令和 8 年 7 月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日曜日	こんだてめい	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1 水	★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう ごはん ギョウにゅう とりにく とずッキーニのガーリックマヨやき ★◆きりぼしだいこんとツナのサラダ モロヘイヤのスープ	ごはん オリーブあぶら マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	ぎょうにゅう ツナ とりにく ベーコン	ズッキーニ たまねぎ にんにく バジル パセリ きりぼしだいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ コーン モロヘイヤ えのきたけ	675 26.2
2 木	行事食【半夏生】 パン ギョウにゅう にくだんごのケチャップソテー ★◆たことかいそうのサラダ コーンのスープ	パン でんぱん さとう あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく たこ ツナ わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん キャベツ コーン こまつな たまねぎ えのきたけ	646 27.0
3 金	なつやさいのカレーライス ギョウにゅう やきこめこシューマイ(2こ) キャベツのあまずあえ れいとうみかん	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら こめこ でんぱん さとう	ぎょうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん なす オクラ トマト ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ こまつな みかん	696 22.8
6 月	ごはん ギョウにゅう とりにくのこみやさき ★ひじきのポテトサラダ とうがんのみそしる	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ ごまあぶら	ぎょうにゅう とりにく ひじき とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが しろねぎ たまねぎ にんじん とうがん こんにゃく しめじ ねぎ	655 25.0
7 火	行事食【七夕】 ごはん ギョウにゅう ほしのコロック オクラのあえもの たなばたじる たなばたゼリー	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ビーフン さとう でんぱん	ぎょうにゅう ぶたにく ツナ わかめ こんぶ かまぼこ あぶらあげ とうふ	たまねぎ オクラ もやし キャベツ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ パイン	678 20.6
8 水	ごはん ギョウにゅう ユウリンチー ズッキーニのオイスターいため はるさめスープ	ごはん でんぱん さとう あぶら はるさめ	ぎょうにゅう とりにく ポークウインナー ぶたにく	しろねぎ しょうが にんにく ズッキーニ もやし コーン キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	666 26.5
9 木	パン ギョウにゅう あつあげのトマトに コールスローサラダ ★わかめスープ	パン さとう でんぱん あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう あつあげ ぶたにく だいず わかめ とりにく	たまねぎ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり えだまめ にんじん コーン こまつな えのきたけ	655 26.4
10 金	ごはん ギョウにゅう さわらのなんばんづけ こまつなのささみあえ なすとかぼちゃのみそしる	ごはん でんぱん さとう あぶら	ぎょうにゅう さわら とりにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こまつな あおピーマン もやし かぼちゃ なす モロヘイヤ こんにゃく	675 27.2
13 月	ごはん ギョウにゅう わふうきのこハンバーグ ★◆こんぶのマヨネーズあえ けんちんじる	ごはん さとう でんぱん あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム こんぶ あぶらあげ	しめじ えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ もやし コーン とうがん にんじん しろねぎ	660 22.6
14 火	ごはん ギョウにゅう とりにくのみそだれかけ ゴーヤチャンプルー すましじる	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎょうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ かつおぶし ちくわ あぶらあげ わかめ	ゴーヤ もやし こまつな にんじん たまねぎ とうがん えのきたけ オクラ しろねぎ	645 28.7
15 水	ごはん ギョウにゅう あじのかばやき もやしとハムのごまあえ ぶたじる	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま	ぎょうにゅう あじ チキンハム ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが もやし チンゲンサイ にんじん しめじ キャベツ とうがん しろねぎ	655 25.1
16 木	パン ギョウにゅう てりやきミートボール コンソメスープ ★フルーツヨーグルト	パン あぶら さとう でんぱん じゃがいも	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ さやいんげん こまつな にんじん コーン みかん もも パイン	650 25.8
17 金	ごはん ギョウにゅう なすのそばろに レタスのゆずかつおあえ カレーうどん	ごはん さとう あぶら でんぱん うどん こむぎこ	ぎょうにゅう とりにく かつおぶし ツナ ぶたにく あぶらあげ	なす たまねぎ あおピーマン しょうが レタス ゆず もやし にんじん しろねぎ にんにく	654 23.8

なつやさい さんじょう
夏野菜 レンジャー 参上

なつやさい
夏野菜をたくさん食べて
あつ 暑さに負けず げんき 元気にすごしましょう！

