

令和8年7月分

学校給食献立表

7/1水～7/16木

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
7/1水	ココアパン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングあえ	【ココアパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、 トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょ う、でんぷん、く水） 【キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	7/9木	ごはん 牛乳 みそおでん さわらの香味あげ	【米 【ぶた肉、こんにゃく、がんもどき、ささがきてんぷら、じゃがい も、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けず りぶし、く水） 【さわら、土しょうが、にんにく、しょうゆ濃、酒、でんぷん、油
7/2木	たきこみごはん 牛乳 すまし汁 なつやさいのあげびたし	【米、とり肉、つきこんにゃく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油、しょう ゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、く水） 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みり ん、塩、けずりぶし、く水） 【かぼちゃ、なす、油、土しょうが、みりん、しょうゆ淡、塩、けずりぶし、 く水）	7/10金	ビーフピラフ 牛乳 わかめのスープ ゴーヤのあえもの	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、コーン、油、しょうゆ濃、塩、こしょう、く水） 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポー クスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、く水） 【ツナ、キャベツ、ゴーヤ、きゅうり、酢、しょうゆ濃、しょう ゆ淡、砂糖、塩
7/3金	ごはん 牛乳 みそ汁 さけの塩焼き のりのつくだ煮(小麦)	【米 【ぶた肉、うすあげ、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、えのきたけ、に んじん、みそ、けずりぶし、く水） 【鮭、油 【のりのつくだ煮	7/13月	ごはん 牛乳 みそ汁 豚キムチ炒め	【米 【とり肉、うすあげ、はくさい、じゃがいも、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、みそ、けずりぶし、く水） 【ぶた肉、つきこんにゃく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、 しょうゆ濃、酒、塩、こしょう
7/6月	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ひじきの炒め煮	【米 【ぶた肉、あかつきこんにゃく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土 しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバ ンジャン、ごま油、く水） 【牛肉、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、 けずりぶし、く水）	7/14火	コーンピラフ 牛乳 ビーフソテー あじのカレームニエル	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょう ゆ淡、塩、こしょう、く水） 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、油、ポークスープ、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【あじ、塩、こしょう、でんぷん、純カレー粉、油
7/7火	赤しそごはん 牛乳 にゅうめん(小麦) ハンバーグ ゼリー	【米、赤しそ粉 【そうめん、とり肉、うすあげ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みり ん、塩、けずりぶし、く水） 【星型ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三 温糖、洋がらし、く水） 【七夕ゼリー	7/15水	アップルパン 牛乳 焼豚スープ(小麦) カントリーポテト	【アップルパン 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、 ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水） 【じゃがいも、油、塩、こしょう
7/8水	コッペパン 牛乳 ビーフンスープ なすのミートサンド	【コッペパン 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しい たけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま 油、く水） 【ぶたひき肉、牛ひき肉、ベーコン、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、 にんにく、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、とんかつソ ース、赤ぶどう酒、塩、こしょう	7/16木	げんまいごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツミックス	【米、げんまい 【ぶた肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト水煮、 さやいんげん、にんにく、土しょうが、油、ポークスープ、純カ レー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、 塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、く水）、米粉 【みかん、甘夏みかんゼリー、シロップ

- 魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
- パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
- 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。
- 毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	522	21.9	18.7	304	75	2.9	2.5	180	0.41	0.5	19	4.6	1.9
学年 3・4年	597	24.6	20.7	318	85	3.4	2.8	205	0.48	0.53	23	5.6	2.2
学年 5・6年	672	27.3	22.8	332	96	3.8	3.2	230	0.55	0.57	27	6.6	2.6

