

令和8年7月

給食予定献立表

小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	黄 体を動かす熱や力になる	赤 血や肉、骨や歯になる	緑 からだの調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	水	ごはん		夏野菜のカレーライス サワーソーテー 洋なし缶	精白米 綿実油 砂糖	牛乳 牛肉	かぼちゃ たまねぎ なす トマト缶 ピーマン セロリ にんにく キャベツ コーン 洋なし缶	622	21.7	25.0
2	木	黒糖パン		鶏肉のからあげ 中華煮 もやしのピリ辛あえ	パン パン副材料 じゃがいもでん粉 なたね油 綿実油 砂糖 ラー油	牛乳 鶏肉 豚肉 あつあげ	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ ブラックマッペもやし	705	30.8	40.6
3	金	ごはん		ゴーヤチャンプルー かつおぶし（袋・ゴーヤチャン プルー） シブイ汁 あつあげのしょうがじょうゆか け	精白米 綿実油 砂糖	牛乳 豚肉 かつおぶし 鶏肉 だしこんぶ けずりぶし あつあげ	ブラックマッペもやし にがうり とうがん にんじん 青ねぎ しょうが	556	27.9	27.2
6	月	ごはん		ピリ辛丼 中華スープ きゅうりの甘酢づけ	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	たまねぎ むきえだまめ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ たけのこ えのきたけ きゅうり	551	26.8	23.7
7	火	ミニ コッペパン		カレースパゲッティ（小麦） グリーンアスパラガスとキャベ ツのサラダ 発酵乳（乳）	パン スパゲッティ 綿実油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 発酵乳	たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン にんにく キャベツ グリーンアスパラガス	569	24.9	32.7
8	水	ごはん		ロモ・サルタード（肉） ロモ・サルタード（じゃがい も） ロクロ	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいも なたね油	牛乳 牛肉 ベーコン てぼ豆	たまねぎ トマト缶 ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ コーン にんじん パセリ	622	23.1	31.7
9	木	コッペ パン		かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー ブルーベリージャム	パン 綿実油 上新粉 ブルーベリージャム	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏肉	たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン にんにく キャベツ コーン パセリ みかんゼリー	598	25.6	27.4
10	金	ごはん		鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため	精白米 じゃがいも 砂糖 綿実油	牛乳 鶏肉 一口がんも けずりぶし ツナ	たまねぎ にんじん さんどまめ オクラ 梅肉 だいこん葉	585	26.0	25.8
13	月	ごはん		さけのしょうゆだれかけ みそ汁 とうがんの煮もの	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいも じゃがいもでん粉	牛乳 さけ（角） うすあげ 赤みそ 白みそ だしこんぶ けずりぶし 鶏肉	たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ とうがん しょうが	576	30.7	21.9
14	火	おさつ パン		鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ	パン パン副材料 綿実油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん むきえだまめ マッシュルーム水煮 きゅうり コーン	609	27.1	29.4
15	水	ごはん		豚肉と野菜の煮もの ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼 き	精白米 砂糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ねりごま いりごま	牛乳 豚肉 けずりぶし 大豆 ひじき ささみ油漬け 白みそ	たまねぎ にんじん さんどまめ しいたけ キャベツ	620	26.9	29.6
16	木	コッペ パン		チキンパエリア ウイナーとキャベツのスープ 黄桃缶 みかんジャム	パン 精白米 オリーブ油 じゃがいも みかんジャム	牛乳 鶏肉 ウイナー	たまねぎ コーン ピーマン トマト缶 にんにく キャベツ にんじん グリーンピース 黄桃缶	633	27.4	24.6