

2026年

7月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	注:調子をととのえる
1	水	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 豆乳マドレーヌ	普通牛乳・きな粉・しろさけ・肉もも 木綿豆腐・友みそ・豆乳	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・さいとも 調合油・車糖・薄力粉	ごぼう・にんじん・さやえんどう・生しいたけ たまねぎ・カットわかめ
2	木	米飯 ひじきつくね 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏ひき肉・友みそ・厚揚げ	米・かたくり粉・車糖・車糖・じゃがいも 食パン・いちごジャム・マーガリン	バレンシアオレンジ・たまねぎ・ほしひじき こねぎ・こまつな・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・カットわかめ
3	金	米飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ツナおにぎり	ヨーグルト・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・普通牛乳 まぐろ缶詰	車糖・米・調合油・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ	バナナ・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん きゅうり・たまねぎ・スイートコーン缶詰 チンゲンサイ・生しいたけ・にら・にんじん
4	土	きのこスパゲッティ コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 りんごかん 麦茶 味しらす	豚もも	マカロニ・スパゲッティ・調合油 いそべせんべい	寒天・りんご飲料・たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・こねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・ほんしめじ ブロッコリー
6	月	米飯 さばのごま照り焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 りんご 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・まさば・さつま揚げ・豚もも 淡色辛みそ・きな粉	米・車糖・ごま・さいとも・食パン 有塩バター	りんご・切り干しだいごん・にんじん さやいんげん・乾しいたけ・大根・ごぼう こねぎ
7	火	冷やしそうめん いなり寿司 オクラの梅肉和え バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 七夕ゼリー	普通牛乳・蒸しかまぼこ・油揚げ ゼラチン	ビスケット・そうめん・ひやむぎ・米 車糖・ごま・車糖	乾しいたけ・こねぎ・さやえんどう・にんじん オクラ・きゅうり・梅干し・バナナ・りんご飲料
8	水	米飯 豆腐つくね ジャーマンポテト すまし汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 はうれん豆腐とチーズのス	普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 ベーコン・パルメザンチーズ	車糖・米・かたくり粉・じゃがいも 調合油・焼きふ・ホットケーキミックス	寒天・みかん缶詰・こねぎ・しそ・えだまめ しょうが・たまねぎ・ぶなしめじ・わかめ ほうれんそう
9	木	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 駄ラスク 牛乳 プリン	普通牛乳・肉もも・挽きわり納豆 友みそ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖	りんご・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・えのきたけ・たまねぎ カットわかめ
10	金	豚みそ丼 和風サラダ 豆腐のスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚もも・友みそ・木綿豆腐 しらす干し	コーンフレーク・米・車糖・薄力粉 かたくり粉・ごま油	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・にら・にんじん
11	土	肉うどん 小松菜の梅肉和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ぼたぼた焼き	牛もも・蒸しかまぼこ	うどん・車糖・塩せんべい	寒天・りんご飲料・たまねぎ・わかめ こまつな・にんじん・梅干し バレンシアオレンジ
13	月	米飯 ギョロツケ ブロッコリーとツナのサラダ わかめとえのきのスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 きな粉クッキー	ヨーグルト・えそ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	車糖・米・薄力粉・パン粉・調合油	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・トマト・カットわかめ えのきたけ
14	火	米飯 豚肉しょうが焼き 小松菜とじゃこの和え物 みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 さばおにぎり	普通牛乳・豚もも・しらす干し かつお削り・友みそ・まさば	米・調合油・車糖・ごま・ごま油	バナナ・たまねぎ・こねぎ・しょうが・こまつな にんじん・カットわかめ・ほんしめじ
15	水	米飯 トマトすき焼き 春雨のごま酢和え すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・きな粉・牛もも・木綿豆腐 ロースハム・アイスクリーム	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・普通はるさめ・ごま・焼きふ	はくさい・にんじん・たまねぎ・生しいたけ こねぎ・トマト・きゅうり・にんじん・えのきたけ わかめ
16	木	米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 もやしの梅和え みそ汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 かぼちゃドーナツ	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・友みそ	米・車糖・ごま油・ごま・ホットケーキミックス 調合油	りんご飲料・粉寒天・たまねぎ・ごぼう こねぎ・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・梅干し・えのきたけ・カットわかめ 西洋かぼちゃ
17	金	中華丼 切り干し大根のナムル もやしのスープ	牛乳 りんご 牛乳 ミニサラダ	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ まぐろ缶詰	米・調合油・かたくり粉・ごま・車糖 ごま油・塩せんべい	りんご・はくさい・にんじん・きくらげ たまねぎ・生しいたけ・チンゲンサイ 切り干しだいごん・きゅうり ブラックマッペもやし・にんじん・にら
18	土	ナポリタン ブロッコリーのごま和え 野菜スープ	麦茶 オレンジかん 麦茶 源氏パイ	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖 パイ皮	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・にんじん・キャベツ・ほんしめじ
21	火	コッペパン 魚のパン粉焼き かぼちゃサラダ 豆乳スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 塩やきそば	普通牛乳・しいら・パルメザンチーズ ロースハム・ベーコン・豆乳・豚もも	コーンフレーク・コッペパン・マーガリン パン粉・中華めん・ごま油	パセリ・西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり 大根・ほんしめじ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・ブラックマッペもやし・青ピーマン にんにく
22	水	米飯 みそマヨチキン ひじきのそぼろ煮 きのこスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 みかんゼリー	普通牛乳・肉もも・友みそ・鶏ひき肉 ゼラチン	米・車糖・調合油	バレンシアオレンジ・おかひじき・こまつな にんじん・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・こねぎ・みかん缶詰
23	木	米飯 えのきつくね 豆腐チャンプルー みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐・豚もも 友みそ・べにざけ	米・ごま・かたくり粉・調合油・車糖 じゃがいも	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・しょうが・にんじん ブラックマッペもやし・こまつな・カットわかめ しそ
24	金	夏野菜のキーマカレー ひじきサラダ わかめスープ	牛乳 駄ラスク 牛乳 お豆腐カップケーキ	普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・ごま・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・なす・黄ピーマン 赤ピーマン・青ピーマン・トマト・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・カットわかめ・こねぎ バナナ
25	土	きつねうどん 野菜炒め バナナ	麦茶 りんご 麦茶 ミニサラダ	油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも	うどん・調合油・塩せんべい	りんご・こねぎ・ほうれんそう・青ピーマン たまねぎ・ブラックマッペもやし・にんじん キャベツ・バナナ
27	月	米飯 さばの竜田揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ピザトースト	ゼラチン・普通牛乳・まさば まぐろ缶詰・木綿豆腐・友みそ ウインナー・プロセスチーズ	米・かたくり粉・調合油・ごま・車糖 食パン	いちご・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・カットわかめ・青ピーマン
28	火	米飯 マーマレード焼き 鶏肉とえのきの中華和え 野菜スープ	牛乳 りんご 牛乳 にんじんホットケーキ	普通牛乳・肉もも	米・マーマレード・ごま・車糖・ごま油 じゃがいも・ホットケーキミックス・調合油	りんご・こまつな・えのきたけ・にんじん たまねぎ・ほんしめじ・にんじん
29	水	牛丼 もやしの中華和え みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・牛もも・ロースハム 木綿豆腐・友みそ・しらす干し パルメザンチーズ	車糖・米・ごま・ごま油・パイ皮	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・えのきたけ・カットわかめ・あおのり
30	木	米飯 鶏むね肉のパン粉焼き チャブチ 豆腐とエノキのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・きな粉・鶏むね パルメザンチーズ・豚もも・木綿豆腐 油揚げ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・こごり パン粉・大豆はるさめ・車糖・ごま油 ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・えのきたけ こねぎ・にんじん・ほしひじき
31	金	ゆかりごはん 鶏のから揚げ チップスサラダ ポトフ スイカ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・肉もも・混合ソーセージ 豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 ポテトチップス・じゃがいも・薄力粉 車糖	しそ・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん スイートコーン・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ すいか・バナナ・みかん缶詰 キウイフルーツ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
490 kcal	20.0 g	15.3 g	260 mg	1.7 mg	208 μg	0.29 mg	0.41 mg	22 mg	3.8 g	2.0 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。