

7月 給食献立表

2026年

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をとのえる
1	水	やきとり井 なめたけ和え けんちん汁	牛乳 ビスコ 牛乳 きな粉ケーキ	普通牛乳・鶏もも・鶏むね・絹ごし豆腐 きな粉・調製豆乳	お菓子・めし・米粉・車糖・調合油	根深ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん オクラ・なめたけ・ごぼう・大根・こねぎ・水
2	木	米飯 鯖のおろしぼん酢焼 和風サラダ えのきの味噌汁	麦茶 ミニサラダ 牛乳 ヨーグルトホイップクリーム	まさば・油揚げ・麦みそ・普通牛乳 ホイップクリーム・ヨーグルト	塩せんべい・米・車糖・ソーダクラッカー	大根・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・えのきたけ
3	金	米飯 ざくざくメンチカツ ポテトサラダ ほうれん草スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 もも蒸しパン	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 調製豆乳	コーンフレーク・米・パン粉・調合油 じゃがいも・ホットケーキミックス・車糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン・ほうれんそう・水・もも缶詰
4	土	焼きそば コーンスープ フルーツ(みかん缶)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 おさつどき・ミニサラダ	豚ばら・ウインナー	お菓子・中華めん・調合油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・スイートコーン みかん缶詰
6	月	わかめごはん 白身魚の黄金焼き 卵の花 根菜みそ汁	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・ホキ・おから・油揚げ 麦みそ・アイスクリーム	ビスケット・米・枝豆 冷凍・ごま油 車糖・じゃがいも	カットわかめ・にんじん・乾しいたけ にんじん・ごぼう・こねぎ
7	火	七夕そうめん 鶏肉のゆかりマヨ焼 ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	麦茶 星たべよ 牛乳 七夕ゼリー	鶏もも・かつお削り節・普通牛乳	お菓子・そうめん・ひやむぎ・ごま 車糖・ゼリー・氷糖みつ	乾しいたけ・にんじん・オクラ・スイートコーン ゆかり粉・ブロッコリー・にんじん・バナナ 寒天
8	水	コッペパン ハンバーグ マカロニサラダ パンブキンポタージュ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 お誕生日ケーキ	普通牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉 豚ひき肉・木綿豆腐・まぐろ缶詰 ホイップクリーム	コッペパン・パン粉・マカロニ・スパゲッティ 食パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 もも缶詰
9	木	チキンカレー かみかみサラダ 牛乳かん	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 ホイップパン	普通牛乳・鶏もも・さきいか ホイップクリーム	めし・じゃがいも・ごま油・車糖 コッペパン	バナナ・たまねぎ・にんじん・きゅうり にんじん・ごぼう・寒天・みかん缶詰・水
10	金	米飯 肉じゃが オクラと昆布の和え物 すまし汁	牛乳 クラッカー 麦茶 ココアプリン	普通牛乳・豚もも・厚揚げ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐	ソーダクラッカー・米・じゃがいも・車糖 ごま・カスタードデング	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・オクラ きゅうり・スイートコーン・塩昆布・ぶなしめじ こねぎ
11	土	ちゃんぽん 餃子 フルーツ(バナナ)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 きな粉餅煎餅・味しらす	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・調合油・ごま油 きょうざの皮	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・しょうが・はくさい にんにく・にら・バナナ
13	月	米飯 牛肉のカラフル炒め わかめサラダ 豆苗スープ	牛乳 ビスコ 牛乳 水ようかん	普通牛乳・牛もも・牛ばら・麦みそ 豆苗・しあん	お菓子・米・ごま油・車糖	青ピーマン・にんじん・スイートコーン・たまねぎ キャベツ・カットわかめ ブラックマッペもやし・きくらげ・水・粉寒天
14	火	米飯 タンドリーチキン コールスローサラダ BLTスープ	麦茶 いちごヨーグルト 牛乳 スティックアップルパイ	ヨーグルト・鶏もも・まぐろ缶詰 ベーコン・普通牛乳	いちごジャム・米・ごま・パイ皮 りんごジャム	キャベツ・にんじん・スイートコーン缶詰・レタス トマト・たまねぎ・水
15	水	ねぎ塩豚丼 海藻サラダ すまし汁	牛乳 コッペパン 麦茶 ピーチゼリー	普通牛乳・豚ばら	コッペパン・米・ごま油・塩こうじ・ごま 車糖・青じそドレッシング・焼きふ	たまねぎ・レモン・根深ねぎ・キャベツ カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・ほうれんそう にんじん・こねぎ・粉寒天・もも缶詰
16	木	米飯 鯉の南蛮漬け キャベツとツナの昆布和え おくら味噌汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 お巻のきな粉ラスク	普通牛乳・まあじ・まぐろ缶詰・麦みそ きな粉	ビスケット・米・薄力粉・調合油・車糖 ごま・生ふ・有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ きゅうり・スイートコーン・塩昆布・にんじん オクラ
17	金	どんこつラーメン もやしのナムル フルーツミックス	牛乳 ソフト・サラダ 麦茶 塩昆布おにぎり	普通牛乳・豚ばら	塩せんべい・中華めん・ごま・ラード ごま油・米	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ にんじん・ほうれんそう・みかん缶詰 パインアップル缶詰・バナナ・塩昆布
18	土	肉わかめうどん オクラのおかか和え フルーツ(バナナ)		牛もも・かつお削り節	うどん・車糖	カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・オクラ にんじん・スイートコーン缶詰・バナナ
21	火	米飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え なめこわかめの味噌汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ココアクリームクラッカー	普通牛乳・しろさけ・木綿豆腐 麦みそ・ホイップクリーム	コーンフレーク・米・ごま・車糖 ソーダクラッカー	ほうれんそう・にんじん・なめこ・たまねぎ カットわかめ・こねぎ
22	水	ガパオ風ライス ブロッコリーサラダ モロヘイヤスープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 麦茶 パニナパニオア	普通牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・かたくり粉	パレンシアオレンジ・青ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・スイートコーン缶詰・水 ブロッコリー・キャベツ・にんじん モロヘイヤ・スイートコーン・粉寒天
23	木	米飯 豚肉とキャベツの味噌炒め けんちん汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 フルーツサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら 厚揚げ・麦みそ・木綿豆腐・油揚げ 鶏もも・ホイップクリーム	米・ごま油・車糖・ごま・食パン	キャベツ・赤ピーマン・たまねぎ・にんじん 大根・えのきたけ・こねぎ・もも缶詰 みかん缶詰
24	金	米飯 チキンとブロッコリーのトマト煮 スパゲティサラダ ベーコンと野菜のコンソメスープ	牛乳 フルーツ(バナナ缶) 牛乳 りんごのパウンドケーキ	普通牛乳・鶏もも・ベーコン 調製豆乳	米・薄力粉・調合油・車糖 マカロニ・スパゲッティ・ホットケーキミックス	パインアップル缶詰・トマト缶詰 ブロッコリー・たまねぎ・水・きゅうり スイートコーン・にんじん・キャベツ・りんご缶詰
25	土	ナポリタン オニオンコンソメスープ ミニゼリー	麦茶 ぱりんこ 麦茶 ポップコーン・白い風	ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ゼリー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン 水
27	月	米飯 さばの竜田揚げ きんぴらごぼう ほうれん草と厚揚げの味噌汁	麦茶 ブルーベリーヨーグルト 麦茶 アイスクリーム	ヨーグルト・まさば・豚ばら・厚揚げ 麦みそ・アイスクリーム	ブルーベリージャム・米・かたくり粉 調合油・ごま油・車糖・ごま	しょうが・ごぼう・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・たまねぎ・こねぎ
28	火	米飯 豚肉とアスパラのカレーソーテー シーチキンサラダ ポトフ	牛乳 コッペパン 牛乳 バタークッキー	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰 ウインナー	コッペパン・米・調合油・車糖 じゃがいも・薄力粉・マーガリン	たまねぎ・アスパラガス・きゅうり・キャベツ トマト・スイートコーン・にんじん・水
29	水	夏野菜のスタミナ牛丼 ゆかり和え すまし汁	牛乳 ビスコ 麦茶 みかんヨーグルト	普通牛乳・牛もも・牛ばら・ヨーグルト	お菓子・調合油・ごま油・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・なす キャベツ・ブラックマッペもやし・きゅうり スイートコーン缶詰・ゆかり粉・もずく・こねぎ みかん缶詰
30	木	五目釜飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツのごま和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンパン	普通牛乳・鶏むね・油揚げ メルルーサー・まぐろ缶詰・麦みそ ウインナー	ソーダクラッカー・米・かたくり粉・車糖 ごま・じゃがいも・ホットケーキミックス	にんじん・ごぼう・えのきたけ・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ ブラックマッペもやし・こねぎ・水・スイートコーン
31	金	米飯 鶏肉のきのこコンテ かぼちゃのチーズサラダ ブロッコリースープ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏もも・プロセスチーズ	ビスケット・米・調合油・かたくり粉 食パン・りんごジャム	ぶなしめじ・えのきたけ・たまねぎ・水 西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり ブロッコリー・スイートコーン

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	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	塩 分
513 kcal	17.4 g	17.6 g	207 mg	1.2 mg	150 μg	0.22 mg	0.32 mg	19 mg	1.8 g