

令和8年 7月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

児島調理場K

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄養量(中)		栄養量(小)	
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	1人1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 切干大根の煮付け じゃがいものみそ汁	○さけ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○牛乳	○にんじん ○さやいんげん 生 ○ねぎ	○切干しだいごん ○たまねぎ ○えのきたけ	○精白米 ○塩こうじ ○上白糖 ○じゃがいも	○なたね油	670	32.0	536	26.9
2	木	冷めん 牛乳 揚げ春巻き 冷凍みかん	○ロースハム千切り ○春巻き	○カットわかめ ○牛乳	○にんじん ○チンゲンサイ	○きゅうり ○ホールコーン 冷凍 ○りよくとうもろやし ○冷凍みかん	○学校給食用中華めん	○なたね油	862	31.7	717	26.2
3	金	ごはん 牛乳 若菜の煮付け 小豆の煮付け 七タすまし汁	期末考査		○しそ葉 ○こまつな ○にんじん ○ねぎ	○ねり梅 ○キャベツ ○たまねぎ ○乾しいたけスライス	○精白米 ○上白糖 ○米粉そうめん	○なたね油	683	27.7	547	23.7
6	月	玄米入りごはん 牛乳 ホウレンソウの煮付け きんぴら とうがん汁	期末考査		○ねぎ ○にんじん	○たまねぎ ○しょうが ○キャベツ ○きゅうり ○千切たくあん漬 ○冬瓜 ○乾しいたけスライス	○アルファー化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○上白糖	○なたね油	750	30.6	595	25.3
7	火	パン 牛乳 ポークビーンズ フルーツミックス	○だいず ○ベーコン ○豚肉もち	○牛乳	○にんじん	○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○キャベツ ○黄桃缶 角 ○星型ナタデココ	○コッペパン ○じゃがいも ○上白糖 ○ダイスゼリー	○なたね油	746	31.1	603	25.5
8	水	夏野菜のカレーライス 牛乳 寒天サラダ	○牛肉スライス ○豚レバー チップ	○牛乳 ○サラダ用糸 寒天	○かぼちゃ ○さやいんげん 生 ○にんじん	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○なす ○きゅうり ○キャベツ	○精白米 ○じゃがいも ○カレールウ ○上白糖	○なたね油 ○ごま油	742	26.7	586	22.1
9	木	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 きゅうりのナムル 韓国のり	○豚肉もち ○冷凍ミニ厚揚げ	○牛乳 ○韓式味付のり	○にら ○チンゲンサイ ○にんじん	○たまねぎ ○キャベツ ○はくさい キムチ ○きゅうり ○きくらげスライス ○白ねぎ ○にんにく	○精白米 ○上白糖	○なたね油 ○ごま油	721	30.7	569	25.1
10	金	ごはん 牛乳 焼きししゃも かぼちゃのそぼろ煮 油揚げのみそ汁	○牛肉ミンチ ○冷凍豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○牛乳 ○ししゃも ○カットわかめ	○かぼちゃ ○冷凍さやいんげん ○にんじん ○ねぎ	○たまねぎ	○精白米 ○じゃがいも ○上白糖	○なたね油	716	31.1	573	27.1
13	月	なすのみそ豚丼 牛乳 みょうが入り酢の物 小魚のあまからめ (中学校のみ)	○豚肉もち ○赤みそ	○牛乳 ○カットわかめ	○にんじん ○青ピーマン	○にんにく ○しょうが ○なす ○たまねぎ ○キャベツ ○白ねぎ ○きゅうり ○みょうが	○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○なたね油	686	27.9	545	23.1
14	火	ミートサンド 牛乳 ピザ アセロラゼリー	○牛肉ミンチ ○豚肉もち ミックスビーンズ	○牛乳	○にんじん ○青ピーマン	○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○キャベツ	○コッペパン ○ハヤシルウ ○アセロラゼリー	○なたね油	726	31.4	596	25.7
15	水	ごはん 牛乳 若菜の煮付け さけの塩こうじ焼き えのきたけのすまし汁	保護者懇談		○こまつな ○にんじん ○ねぎ	○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○上白糖	○なたね油	768	29.3	606	24.2
16	木	ごはん 牛乳 ひじきとちりめんのおえ物	給食なし		○にんじん ○ねぎ	○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○たけのこ ゆで ○キャベツ	○精白米 ○じゃがいも ○上白糖	○なたね油 ○ごま油	732	30.0	578	24.8

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

※ 特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)

1日、3日、6日、9日、10日、13日、15日