



7月献立表

令和8年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		
1 水	麦ごはん 飲用牛乳 練馬産たまねぎの日 練馬産たまねぎ入り豆腐のカレー煮 練馬産たまねぎドレッシングの春雨サラダ くだもの(メロン)	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ポンレスハム	米 麦 米油 砂糖 でん粉 春雨 オリーブ油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 キャベツ きゅうり メロン	584	24.0
2 木	半夏生献立 たこめし 飲用牛乳 千種焼き 昆布あえ 七彩汁	たこ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 塩昆布 かつお節 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく	生姜 にんじん たけのこ えのきだけ ほうれん草 小松菜 キャベツ かんぴょう 大根 かぼちゃ 白菜	524	23.2
3 金	ごはん 飲用牛乳 ホキの東煮風 おかかあえ みそけんちん汁	牛乳 ホキ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 でん粉 米粉 米油 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく	きゅうり にんじん 白菜 ごぼう 大根 えのきだけ 小松菜	514	23.5
6 月	ソフトフランスパン 飲用牛乳 フランスの料理 コック・オー・ヴァン(鶏の赤ワイン煮) リヨネースポテト りんごのコンフィチュール(ジャム)	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	ソフトフランスパン 米油 米粉 じゃが芋 水あめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト トマトピューレ ピーマン パセリ りんご缶 りんごジュース レモン	528	25.9
7 火	七夕ちゅうし 飲用牛乳 そうめん汁 くだもの(小玉スイカ)	鶏肉 ツナ 卵 のり 牛乳 かまぼこ	米 砂糖 米油 そうめん	にんじん 干ししいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん えのきだけ 大根 小松菜 すいか	574	21.6
8 水	ごはん 飲用牛乳 鯖の薬味ソースかけ ごまあえ きんぴら汁	牛乳 さわら 豚肉 みそ	米 砂糖 でん粉 ごま油 白すりごま こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 小松菜 にんじん もやし キャベツ ごぼう	542	25.3
9 木	盛岡じゃじゃ麺 飲用牛乳 スイートパンプキンポテト 岩手県の料理	みそ 鶏ひき肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	うどん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまい バター	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり かぼちゃ	537	22.2
10 金	ごはん 飲用牛乳 おかか納豆 豆腐ふわふわ揚げ 沢煮椀 納豆(7.10)の日	牛乳 納豆 鶏ひき肉 かつお節 豆腐 ひじき しらす干し 卵 豚肉 油揚げ	米 ごま油 砂糖 でん粉 米油	ねぎ たまねぎ にんじん 生姜 大根 えのきだけ 小松菜	576	25.2
13 月	チンジャオロースー丼 飲用牛乳 ゆでとうもろこし じゃがいもフライ	牛乳 豚肉 青のり	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ズッキーニ ピーマン きくらげ とうもろこし	596	25.1
14 火	夏野菜カレーライス 飲用牛乳 シルバーサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 米油 小麦粉 バター 春雨 砂糖 オリーブ油 粉糖	コリアンダー とうがらし たまねぎ 生姜 にんにく かぼちゃ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり にんじん みかん缶 パインアップル缶 桃缶 りんご缶	667	21.4
15 水	ミートトースト 飲用牛乳 ひよこ豆と野菜のスープ ハニーサラダ	豚ひき肉 チーズ 牛乳 ベーコン ひよこ豆	国内産小麦粉パン オリーブ油 米油 じゃが芋 はちみつ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ブロッコリー きゅうり	507	23.5
16 木	奄美の鶏飯 飲用牛乳 きびなごのから揚げ わかめサラダ 鹿児島県の料理	鶏肉 卵 のり 牛乳 きびなごわかめ	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油	干ししいたけ たくあん こねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 もやし にんにく	537	24.3

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (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)
平均値	557	23.8	29.1	2.0	323	91	2.0	227	0.34	0.51	28	5.0

