

令和8年 7月献立表

開進第一小学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
日	曜	献 立 名	体をつくるものになる		体を動かす熱や力になる		おもに体の調子を整える		1日1人 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	やきにくガーリックライス ぎゅうにゅう ジュリエンスープ くだもの(すいか) ★いつせいぎゅうしょく(たまねぎ)	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	あぶら	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ごぼう セロリー キャベツ すいか	597	15.4
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものりきゅうやき キャベツとツナのいためもの ごじる	まぐろ(ツナ) かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ じゃがいも	しろごま ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	613	19.0
3	金	まめわかごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに カリカリじゃごサラダ	だいず とりひき	たきこみわかめのもと ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり キャベツ	561	15.7
6	月	ごはん ぎゅうにゅう シーホー豆腐 はるさめサラダ	ぶたひき	とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	にんじん トマト には	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	550	17.2
7	火	あなごちらし ぎゅうにゅう たなばたじる サイダーゼリー ★たなばたメニュー	たまご あなご とり にかまぼこ	のり ぎゅうにゅう かんてん	こめ さとう そうめん ジュース	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ かんぴょう だいこん ねぎ パイナップルかん	576	15.9
8	水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ くだもの(メロン)	ぶたひき	だいず ぎゅうにゅう みそ ハム	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり メロン	551	20.1
9	木	ごはん ぎゅうにゅう いかのかりんとうあげ あおなのおかかあえ とうがんとあぶらあげのみそしる	いか かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ とうがん ねぎ	586	16.9
10	金	ガバオライス ぎゅうにゅう ニラともやしのスープ むしとうもろこし ★2年生とうもろこしのかわむき	ぶたひき とりひき	だいず ぎゅうにゅう とり とうふ	こめ おおむぎ ごむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン あかピーマン バジル には	にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン	603	17.2
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごやきのあまずあんかけ ごまキムチスープ	とりひき	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら しろごま しろすりごま ごまあぶら	には にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが キムチ はくさい ねぎ	567	17.8
14	火	こめこパン ジョア(プレーン) ピーンズコロッケ ゆでキャベツ マカロニスープ	だいず ぶたひき とうにゅう ベーコン とり	ジョア	こめこパン マッシュポテト ごむぎこ パンこ マカロニ	あぶら	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく しょうが	582	20.3
15	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのいるどりやき わかめのポンずあえ けんちんじる	あじ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう ごんにやく じゃがいも	マヨネーズ(たまごなし) あぶら	ピーマン あかピーマン パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ レモン ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	579	17.6
16	木	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ セレクトデザート (れいとうりんご、れいとうもも、れいとうみかん) ★セレクトきゅうりしょく	とりもも	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが コーン たまねぎ なす キャベツ ズッキーニ きゅうり れいとうりんご れいとうもも れいとうみかん	りんご 605 もも 610 みかん 602	17.5

※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ので、ご了承ください。 ※給食回数12回

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産の米を使用しています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	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	583	16.6	30.8	2.4	331	85	2.2	224	0.28	0.43	13	5.3