

令和8年



7月献立表

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	水	鎌倉産じゃがいもの一斉給食 ごはん 牛乳 のりの佃煮 韓国風肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 のり 豚肉 油揚げ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	597	14.9	27.9
2	木	ウインナーピラフ 牛乳 ピーマンの肉詰め ABCスープ 	ウインナー 牛乳 豚肉 豆腐 チーズ 鶏肉	米 米油 バター パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン グリーンピース にんじん キャベツ 小松菜	581	16.5	36.9
3	金	揚げパン 牛乳 カラフルサラダ チリ・コン・カン 	牛乳 豚肉 大豆	ねじりパン グラニュー糖 砂糖 オリーブ 米油	キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー	579	16.4	43.7
6	月	ごはん 牛乳 鯛のさんが焼き 大豆とポテトの磯辺揚げ せんべい汁	牛乳 いわしすり身 鶏肉 みそ 大豆 青のり	米 パン粉 ごま 片栗粉 じゃが芋 米油 南部せんべい	生姜 ねぎ にんじん しめじ たまねぎ ごぼう 小松菜	584	19.0	24.0
7	火	セタの献立 夏ちらし 牛乳 味噌ドレサラダ 天の川汁 セタゼリー 	鶏肉 えび 卵 牛乳 みそ 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 そうめん	干ししいたけ 枝豆 小松菜 もやし キャベツ オクラ にんじん パインアップル缶 みかん缶 ぶどうジュース	539	16.8	27.9
8	水	世界の料理～インドネシア～ ナシグレン 牛乳 ソトアヤム (チキンスープ) くだもの(パレンシアオレンジ) 	鶏肉 えび 卵 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 ビーフン	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ もやし 小松菜 オレンジ	622	17.2	25.2
9	木	冷やしきつねうどん 牛乳 竹輪の天ぷら 蒸しとうもろこし 	油揚げ 牛乳 竹輪	うどん 砂糖 小麦粉 米油	ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	568	15.9	32.5
10	金	ごはん 牛乳 畑のお肉 甘辛揚げ 野菜と竹輪の炒めもの じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 大豆 豚肉 竹輪 油揚げ みそ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ れんこん ピーマン ねぎ	659	16.4	24.2
13	月	沖縄料理 タコライス 牛乳 グルクンの竜田揚げ もずくスープ 	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 グルクン 鶏肉 豆腐 もずく 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ 生姜 ねぎ	685	20.4	33.0
14	火	ツナトースト 牛乳 小松菜ときのこの ガーリックソテー ラタトゥース 	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉	食パン 砂糖 米油 マヨネーズ (卵なし) オリーブ油	たまねぎ キャベツ パセリ粉 にんにく にんじん しめじ コーン 小松菜 ズッキーニ なす マッシュルーム トマト缶	575	16.9	48.7
15	水	麻婆ナス丼 牛乳 冬瓜スープ 	豚肉 大豆 みそ 厚揚げ 牛乳 卵	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 しめじ にら にんじん たけのこ ねぎ なす 干ししいたけ とうがん	590	17.0	28.8
16	木	夏野菜のカレーライス 牛乳 ゆで枝豆 フルーツパンチ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ スイーツこんにゃく 砂糖 ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご かぼちゃ トマト なす ピーマン 枝豆 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	702	12.9	28.6

※ 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

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 (ugRAE)	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	607	16.7	31.6	2.6	329	93	2.3	199	0.28	0.46	17	5.7