

令和8年

7月献立表

関町北小学校

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	夏野菜のミートソース/パグティ 飲用牛乳 コーンポテト さくらんぼ	ベーコン ぶたひきにく ギゆうにゆう	スパグティ オリーブゆ こめあぶら あぶら じゃがいも とうにゆうバター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ なす トマトピューレ トマトかん コーン さくらんぼ	652	15.8	36.3	3.0
2	木	たこめし 飲用牛乳 豆入りおひたし 高野豆腐のみそ汁 半夏生餅	たこ あぶらあげ ギゆうにゆう だいず あずき こうやどうふ ひじき わかめ みそ きなこ	こめ さとう しらたまこ しょうしんこ こむぎこ	にんじん ごぼう キャベツ もやし こまつな ほうれんそう	605	16.3	23.1	2.2
3	金	麦ごはん 飲用牛乳 豚肉の梅肉ソースがけ 大根のきんぴら なすのみそ汁	ギゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら	しょうが ねぎ うめ だいこん にんじん さいいんげん なす こまつな ねぎ	574	17.1	37.0	2.2
6	月	マーボー豆腐丼 飲用牛乳 大根ときゅうりの華風あえ 蒸しとうもろこし	ぶたひきにく レンズまめ みそ とうふ ギゆうにゆう	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら だいこん きゅうり とうもろこし	635	16.5	28.1	2.3
7	火	あなご入りちらし寿司 飲用牛乳 七夕汁 七夕ぶどうゼリー	こうやどうふ あぶらあげ あなご かまぼこ ギゆうにゆう とりにく かんてん アガー	こめ さとう そうめん	ほししいたけ にんじん さいやいんげん だいこん ねぎ オクラ みかんかん ぶどうジュース	542	15.3	25.1	1.7
8	水	カラフルピラフ 飲用牛乳 鶏肉の香草焼き オニオンスープ メロン	とりにく ギゆうにゆう	こめ むぎ こめあぶら オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく こまつな メロン	571	16.9	32.9	2.4
9	木	五分つき米入りごはん 飲用牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ かきたま汁 冷凍みかん	ギゆうにゆう とりひきにく とりにく とうふ たまご	こめ あぶら こめあぶら さとう かたくりこ	かぼちゃ にんじん さいやいんげん たまねぎ ねぎ ほうれんそう みかん	655	15.0	31.2	1.7
10	金	枝豆ごはん 飲用牛乳 ししゃもの磯辺焼き 野菜のみそドレッシングあえ 塩豚汁	ギゆうにゆう ししゃも あおのり みそ ぶたにく とうふ	こめ もちごめ さとう こめあぶら ごんにやく じゃがいも	えだまめ キャベツ もやし こまつな しょうが ごぼう たまねぎ にんじん だいこん	521	17.7	29.2	2.6
13	月	ゆかりごはん 飲用牛乳 厚揚げのピリ辛だれ キャベツのごまあえ 具だくさんのみそ汁	ギゆうにゆう あつあげ みそ	こめ しょうしんこ こむぎこ あぶら きびざとう さとう しろすりごま こめあぶら ごんにやく	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	574	14.5	31.7	2.4
14	火	麦ごはん 飲用牛乳 さばの香味焼き じゃこ入りおひたし みぞれ汁	ギゆうにゆう さば ちりめんじゃこ とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ だいこん	544	19.7	34.6	1.9
15	水	食パン 飲用牛乳 手作りブルーベリージャム ポテトのチーズ焼き 豆と野菜のスープ	ギゆうにゆう ぶたひきにく チーズ ベーコン いんげんまめ	しょくパン さとう こーんすたーち こめあぶら じゃがいも とうにゆうバター ごまあぶら	ブルーベリー ぶどうジュース レモン たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ ねぎ	556	17.3	37.4	2.9
16	木	ごはん 飲用牛乳 鶏肉のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 冬瓜のみそ汁	ギゆうにゆう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう	しょうが きゅうり にんじん とうがん ねぎ	526	16.3	28.2	1.7
17	金	ドライカレー 飲用牛乳 ガーリックポテト すいか	ぶたひきにく だいず レンズまめ ギゆうにゆう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース すいか	611	15.4	25.0	2.1
※ 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13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 (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	582	16.4	30.7	2.2	346	96	2.4	236	0.28	0.44	14	6.1
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上