

令和8年度

7月献立表



橋戸小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)			
1	水	○	キムタクごはん じゃがまるくん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ こめあぶら	キムチ たくあん しょうが にんじん だいこん ほししいたけ もやし チンゲンサイ ねぎ	580	15.1		
2	木	○	ごはん カマスのおろしソース じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう かます ぶたひきにく	こめ かたくりこ こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	だいこん しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	615	16.4		
3	金	○	ごはん マーボーなすどうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら なす きゅうり もやし	601	16.4		
6	月	○	ごはん ピーマンのふりかけ さかなのさんしょうやき なつのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし さば あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら こんにゃく	ピーマン しょうが にんじん たまねぎ なす とうがん オクラ	572	20.1		
7	火	○	とりごもくずし たなばたじる UFOゼリー ★たなばたこんだて★	ぎゅうにゅう とり たまご こおりどうふ あぶらあげ のり にゅうさんきんいんりょう かんてん とうふ	こめ さとう こめあぶら そうめん やきふ しらたまだんご	ほししいたけ にんじん ごぼう かんぴょう さやいんげん とうがん オクラ パインかん	595	16.0		
8	水	○	えだまめごはん しおにくじゃが ししゃものなんばんづけ ★ねりまのじゃがいも★	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ こめあぶら ごま じゃがいも さとう いとこんにゃく かたくりこ	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	641	15.6		
9	木	○	ツナトースト ベジマカロニスープ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ツナかん とりにく いんげんまめ	しよくパン さとう マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら こめこマカロニ	たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん とうもろこし	598	16.5		
10	金	○	ごはん みそカツ ゆでキャベツ うすくずじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく かまぼこ とうふ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう かたくりこ	キャベツ にんじん とうがん しめじ ねぎ ごぼう	681	15.5		
13	月	○	カリカリうめごはん さかなのオニオンソース かみなりじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ たまご	こめ ごま かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら	カリカリうめ えだまめ たまねぎ ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな	569	19.2		
14	火	○	タコライス イナムドウチ パインゼリー ★おきなわりょうり★	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ぶたにく かまぼこ あつあげ わかめ みそ アガー	こめ こめあぶら さとう こんにゃく	にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ ほししいたけ だいこん こまつな トマトかん パインジュース パインかん	595	14.3		
15	水	○	はちみつレモントースト ポークビーンズ キャロットドレサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	しよくパン はちみつ マーガリン こめあぶら じゃがいも さとう	レモン にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトビューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	575	16.1		
16	木	○	コメッコなつやさいカレーライス カラフルピクルス くだもの(こだまスイカ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ ぎらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす スッキーニ トマトかん だいこん きゅうり ピーマン (あか・き) すいか	656	12.6		
17	金	○	1がつき しゅうぎょうしき							

※ 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

7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	16.1	31.9	2.3	320	91	2.0	224	0.43	0.49	27	6.5