

令和8年7月の献立



実施日	献立名	主な材料とその働き						1日あたり	2週間あたり
		おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の働きを整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群		
1 水	塙町のコシヒカリの枝豆ごはん 牛乳 豚汁 あじのさんが焼き 練馬産たまねぎと野菜のソテー	ぶたにくとうふ あぶらあじ とりひきにく たまご パーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそ	えだまめ ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ (いっせいきゅうしょく) コーン	こめ こんにゃく じゃがいも でんぷん	こめあぶら ごまあぶら パター	830	18.5
2 木	ピリ辛そばろごはん 牛乳 中華五目スープ 春巻き	ぶたひきにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たらこ テンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ だけのごもゆし しょうが にんにく	こめ さとう ぼろめんとん ぼろめんとん ぼろめんとん かわこむぎこ	こめあぶら だいたいあぶら だいたいあぶら	773	13.0
3 金	塙町のコシヒカリのごはん 牛乳 むらくも汁 アジフライ きんぴらごぼう	とりにく とうふ たまご あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	ねぎ ごぼう	こめ でんぷん こんにゃく パン こんにゃく さとう	こめあぶら だいたいあぶら だいたいあぶら しろこめ	763	18.3
6 月	名古屋チキンみそかつ丼 牛乳 けんちん汁 【セレクト】 すいかorメロン	とりにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ メロン すいか	こめ こむぎこ パン さとう こんにゃく じゃがいも	だいたいあぶら しろこめ だいたいあぶら	878	16.0
7 火	つけ麺スタイル沖縄そば 牛乳 ゴーヤチャンプル キラキラパインゼリー	かまぼこ ぶたにく かつお ぶり たまご	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし ゴーヤ パインアップル かん	ちゃんぽんめんとん さとう マカロニ	こめあぶら だいたいあぶら だいたいあぶら	832	17.3
8 水	ヤンシュウチャーハン 牛乳 野菜たっぷり春雨スープ ジャンボシューマイ	たまご ぶたにく ハム ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん たらこ	にんにく しょうが ねぎ コーン ほうししいたけ たまねぎ もやし	こめ おぎ はるさめ でんぷん さとう しゅうまいのかわ	こめあぶら だいたいあぶら だいたいあぶら	805	16.0
9 木	夏野菜カレー 牛乳 じゃがいものハニーマスタードサラダ	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト かん しまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ	こめ じゃがいも りんご こむぎこ ぼろめんとん	こめあぶら パター	800	13.0
10 金	ガパオライス 牛乳 トマトたまスープ とうもろこし 【E組さんが皮むきをします!】	ぶたひきにく だいず とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	たらこ こまつな あかピーマン さやいんげん トマトかん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	こめ さとう	こめあぶら オリーブゆ	849	18.1
13 月	ねりまスパゲティ 牛乳 わかめサラダ パイナップルケーキ	まぐろかん たまご	のり ぎゅうにゅう わかめ クリーム	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ しょうが	だいこん たまねぎ レモン もやし きゅうり コーン にんにく パインアップル かん	スパゲティ さとう こむぎこ	オリーブゆ だいたいあぶら パター	830	14.7
14 火	セルフまきまきキンパ 牛乳 ほたてと卵のスープ チーズダッカルビ	ぶたひきにく たまご とりひきにく ほたてがいか	のり ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たらこ こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ エリンギ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	しろこめ だいたいあぶら だいたいあぶら	827	17.8
15 水	ご飯 牛乳 キーマカレー タンドリー風フライドチキン 黄桃ラッシー	ぶたひきにく だいず とりひきにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマトかん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ ももかん	こめ こむぎこ だいたいあぶら さとう	こめあぶら パター だいたいあぶら	896	17.8
16 木	きんぴらご飯 牛乳 沢煮碗 いわしの南蛮漬け	ぶたにく あぶら あけいわし	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	しょうが ごぼう だいこん ねぎ あかピーマン	こめ さとう こんにゃく だいたいあぶら だいたいあぶら	こめあぶら だいたいあぶら だいたいあぶら	830	16.7

※ 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  
 ※ 給食で使用するすべての食材は、業者により、産地、安全性を確認して使用しています。  
 ※ 主な食材の生産地 米・・・青森、秋田、福島 牛乳・・・東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (mg)	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	826	16.5	30.4	2.9	356	114	2.9	300	0.55	0.62	32	7.0

※日本食品標準成分表が改訂された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。学校給食実施標準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで採取値の記載となります。