

令和8年度 7月献立表

日	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 (Kcal) たんぱく質 (g)
1 水	パセリライスチリコンカンかけ	○	豚ひき肉,大豆,白いんげん豆(乾)	米,米粒麦,油,砂糖,米粉	乾燥パセリ,にんにく,古根生姜, にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	791 29.8
	朝採れ焼きとうもろこしのサラダ		油,砂糖	とうもろこし,小松菜,にんじん, キャベツ,たまねぎ,セロリー		
	卵スープ		ベーコン,鶏卵	油,じゃがいも,でん粉	にんじん,たまねぎ	
2 木	じゃこわかめごはん	○	わかめご飯の素,ちりめんじゃこ	米,米粒麦		731 27.9
	じゃが芋のうま煮		鶏肉,焼き竹輪	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	古根生姜,ごぼう,たけのこ水煮, にんじん,さやいんげん	
	油揚げ入りごまあえ		油揚げ	白すりごま,砂糖	もやし,キャベツ,小松菜	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
3 金	中華丼	○	豚肉,いか(短冊)	米,米粒麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,古根生姜,にんじん, たけのこ水煮,たまねぎ,キャベツ, 白菜,もやし,チンゲンツァイ	734 32.3
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉,薄力粉,大豆白絞油	古根生姜,長ねぎ	
	わかめスープ		ナルト,木綿豆腐,乾燥カッパわかめ	白いりごま,ごま油	もやし,にんじん,たまねぎ	
6 月	マーボー茄子丼	○	豚ひき肉,赤みそ	米,米粒麦,ごま油,でん粉,砂糖, 大豆白絞油	にんにく,古根生姜,にんじん, たまねぎ,ピーマン,なす	778 26.1
	中華ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮	キャベツ,にんじん,たけのこ水煮, 長ねぎ	
	すいか				すいか	
7 火	キラキラちらし寿司	○	星型かまぼこ,鶏卵	米,米粒麦,砂糖,油	にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸, かんぴょう(乾),さやえんどう	751 33.9
	さばの味噌煮風		さば,赤みそ,白みそ	三温糖,でん粉	古根生姜	
	七タ汁		昆布(だし),ナルト	そうめん,抹茶そうめん	とうがん,にんじん,小松菜	
	ほうじちゃプリン		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	ほうじ茶	
8 水	肉汁うどん	○	昆布(だし),豚肉	三温糖,冷凍うどん	たまねぎ,本しめじ,長ねぎ,小松菜	769 38.2
	たこべったん		だこ(ゆで),調理用牛乳,鶏卵, かつお節,かつお節粉	薄力粉,大豆白絞油	にんじん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ	
	ツナとわかめのあえ物		乾燥カッパわかめ, まぐろ缶詰(油漬フルーグライ)	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,古根生姜	
9 木	ココアパン	○		ココアパン		738 27.1
	ポテトグラタン		ベーコン,調理用牛乳,豆乳, ピザ用チーズ	油,じゃがいも,バター,小麦粉,米粉	にんじん,たまねぎ,本しめじ, 乾燥パセリ	
	コールスローサラダ		ボークハム	油,マヨネーズ(卵不使用), 三温糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン	
	糸寒天スープ		乾燥カッパわかめ,糸寒天	ごま油	にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜	
10 金	切り干し大根ごはん	○	油揚げ	米,米粒麦,油,砂糖	切干しだいこん,にんじん	731 36.8
	ふくさ卵		鶏ひき肉,干ひじき(乾),鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,小松菜	
	こんにゃくサラダ		板なしかまぼこ	つきこんにゃく,砂糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	
	豆乳にぼし粉入りみそ汁		昆布(だし),木綿豆腐,赤みそ,白みそ, 煮干し粉,豆乳,乾燥カッパわかめ		大根,長ねぎ	
13 月	大豆ともすくのかき揚げ丼	○	沖縄もすく,大豆,鶏卵	米,米粒麦,さつま芋,小麦粉, でん粉,大豆白絞油,砂糖	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,ごぼう, ホールコーン	845 29.3
	ごま和え			砂糖,白ねりゴマ,白いりごま, 白すりごま	にんじん,もやし,キャベツ,小松菜	
	すまし汁		昆布(だし),木綿豆腐, 乾燥カッパわかめ	あられ麴	にんじん,えのき	
	メロン				メロン	
14 火	ピリ辛五日あんかけ麺	○	豚ひき肉,赤みそ	蒸し中華麺,ごま油,砂糖,白すりご ま,白いりごま,白ねりゴマ,でん粉	古根生姜,にんにく,長ねぎ,キャベツ, もやし,にんじん,たけのこ水煮,小松菜	800 30.8
	にらたまスープ		鶏卵	でん粉	古根生姜,たまねぎ,にら	
	ブルーベリーケーキ		鶏卵	小麦粉,コーンスターチ,砂糖,バター	ブルーベリー	
15 水	ピザトースト	○	ボークハム,ピザ用チーズ	無塩食パン,ソフトマーガリン,油	トマト缶詰,にんにく,たまねぎ, マッシュルーム水煮,パセリ	739 31.6
	ポトフ		ベーコン,ウィンナーソーセージ, 豚もも肉	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん, 古根生姜,さやいんげん	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	黄桃ダイス缶,パイン缶詰,みかん缶	
16 木	夏野菜のカレーライス	○	豚肉,ひよこまめ(乾)	米,米粒麦,油,じゃがいも, 大豆白絞油,バター,小麦粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ,なす, ズッキーニ,かぼちゃ,えだまめ,トマト	836 24.9
	ゆで野菜ごまドレッシング			ごめサラダ油,ごま油,砂糖, 白すりごま,白ねりゴマ	キャベツ,にんじん,もやし, ホールコーン,小松菜	
	パインアップル				パインアップル	
17 金	終業式					

*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。