



令和8年 7月献立表

小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる			
1	水	ご飯		豚肉の生姜炒め じゃが芋のそぼろ煮 具沢山すまし汁	牛乳 豚肉 鶏肉もも挽き肉 蒸しかまぼこ 豆腐	米 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 生姜 人参 椎茸 さやいんげん しめじ ねぎ ほうれん草	603	25.2	16.3
2	木	ツナおろしスパゲッティ		豆と野菜のカラフルマリネ ブルーベリーケーキ	まぐろ のり 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	大根 枝豆 きゅうり ごぼう ピーマン ブルーベリー レーズン	674	22.2	21.6
3	金	枝豆ご飯		鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	枝豆 もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	610	21.6	21.3
6	月	ご飯		鰯フライ 焼浸し 茄子の味噌汁	牛乳 あじ 卵 のり 油揚げ 味噌	米 小麦粉 パン粉 油	小松菜 人参 チンゲンサイ 茄子 玉ねぎ さやいんげん	627	23.3	19.1
7	火	わかめご飯		穴子入り卵焼き もやしとコーンのおかか和え そうめん汁 サイダーゼリー	わかめ 牛乳 卵 あなご かつお節 鶏肉 蒸しかまぼこ 寒天	米 大麦 油 砂糖 そうめん サイダー	人参 玉ねぎ 椎茸 みつば もやし コーン 小松菜 みかん バインアゲル	638	22.4	15.8
8	水	マーボー焼きそば		じゃが芋のチーズ焼き すいか	豚挽き肉 味噌 豆腐 牛乳 チーズ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ にら すいか	587	24.0	20.5
9	木	ごまご飯		ししゃものサクサク揚げ 海藻サラダ 豚汁	牛乳 ししゃも 海藻サラダ 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 ごま 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	627	23.0	20.6
10	金	キャロットライス		大豆入りハンバーグ フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 バター 油 パン粉 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ パセリ	637	22.6	21.1
13	月	ご飯		鮭の照り焼き 浅漬け 茹でとうもろこし 冬瓜入り味噌汁	牛乳 ます 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも	生姜 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 冬瓜 小松菜	603	24.5	17.6
14	火	ご飯		生揚げと海老の炒め煮 中華サラダ メロン	牛乳 生揚げ 海老	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん 椎茸 たけのこ キャベツ いんげん 切り干し大根 人参 きゅうり メロン	610	21.3	16.7
15	水	胚芽パン		ポテトグラタン 人参ラバ 野菜スープ	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ まぐろ ベーコン	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 バター じゃがいも ごま	玉ねぎ パセリ 人参 レモン らっきょう キャベツ	601	22.6	22.6
16	木	ご飯		いかのかりと揚げ お鮭とゴーヤのチャンプルー 味噌汁	牛乳 いか ハム 豆腐 卵 油揚げ わかめ 味噌	米 片栗粉 油 心	生姜 もやし にら にがうり 大根 ねぎ	586	22.2	18.8
17	金	夏野菜カレー		三色ソーテー ジュースフルーツ	豚肉 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ピーマン トマト コーン さやいんげん ジュースフルーツ	632	17.8	18.0

	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	618	22.5	19.2	347	98	2.4	3.0	232	0.38	0.51	29	2.2	6.9