

令和8年

7月献立表

実施日 日 曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	ご飯 メルルーサのピリカラあげ スパイシーポテト わふうサラダ 牛乳	メルルーサ 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 でんぶん さとう 油 じゃがいも ごま油	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	602	15.0	27.2	3.7
2 木	ドライカレー B"R"リ海藻サラダ すいか 牛乳	鶏ひき肉 大豆 海藻ミックス 生わかめ 牛乳	米 サラダ油 小麦粉 油 ワンタンの皮 ごま油 さとう	にんにく セロリー 玉葱 にんじん キャベツ もやし きゅうり すいか	619	13.7	23.6	3.3
3 金	ひやしちゅうか トマトときゅうりのサラダ 冷凍みかん 牛乳	鶏ひき肉 大豆 くわかめ たまご だし昆布 厚けずり節 牛乳	冷凍ラーメン(都) ごま油 白ごま 油 サラダ油 さとう	きゅうり もやし トマト 冷凍みかん	546	19.8	41.2	5.0
6 月	わかめご飯 じゃがいものにも やさいのごまあえ パナナ 牛乳	炊込みわかめ 豚こま肉 さつま揚げ 牛乳	米 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく さとう 白すりごま	しょうが にんじん 玉葱 さやいんげん こまつな もやし パナナ レモン(果汁、生)	620	14.0	21.3	2.5
7 火	<七夕献立> ジュレいりたなばとうどん いかにのこうみあげ 野菜のあえもの 牛乳	なると だし昆布 厚けずり節 鶏こま肉 粉寒天 いか 牛乳	冷凍うどん(都) さとう 油 ごま油 白ごま	オクラ もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく キャベツ こまつな	566	22.5	29.9	3.9
8 水	豆腐入りハンバーガー フレンチポテト きこのスープ 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 大豆 赤みそ 牛乳(調理用) あおのり けずり節 牛乳	丸パン パン粉(生) サラダ油 油 じゃがいも	しょうが にんじん 玉葱 生しいたけ ほんしめじ えのきたけ こまつな	583	19.5	38.4	2.9
9 木	沖縄のタコライス めばるのあずま煮 じゃがいもとコーンのソテー 牛乳	鶏ひき肉 大豆 めばる ウィンナー 牛乳	米 サラダ油 さとう 油 でんぶん 白ごま じゃがいも 無塩バター	にんにく 玉葱 ピーマン トマト キャベツ レモン(果汁、生) しょうが ホールコーン	732	18.3	31.6	2.5
10 金	<ラッキーセブン給食> きなこあげパン こんにゃくサラダ 野菜のクリーム煮 牛乳	きな粉 生わかめ 鶏こま肉 大豆 調製豆乳 生クリーム 牛乳	油 ミルクパン さとう こんにゃく ごま油 サラダ油 無塩バター 小麦粉	もやし きゅうり にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	580	17.3	41.3	1.9
13 月	たまごとじうどん きすの竜田揚げ 野菜炒め 牛乳	厚けずり節 鶏こま肉 たまご きす 牛乳	さとう 冷凍うどん でんぶん 油	にんじん 玉葱 ねぎ こまつな しょうが もやし キャベツ	571	20.6	29.9	3.1
14 火	チャーハン やきにくサラダ すいか 牛乳	鶏こま肉 たまご 豚こま肉 牛乳	米 サラダ油 白ごま さとう 白すりごま	しょうが ねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり すいか	611	14.3	33.9	2.2
15 水	てりやきチキンバーガー フレンチサラダ パナナ 牛乳	鶏もも切身 牛乳	丸パン 油 さとう サラダ油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 パナナ レモン(果汁、生)	533	16.7	38.3	4.2
16 木	<セレクトきゅうしょく> あなごいりちらしずし さんまのかばやき丼 そーめん汁 ガリガリ君ソーダあじ ジョア	油揚げ たまご さんま開き けずり節 鶏こま肉 なると ガリガリ君 ジョア	米 油 サラダ油 でんぶん 小麦粉 さとう そうめん(乾)	しょうが 干しいたけ にんじん オクラ こまつな さやいんげん	639	17.2	23.2	3.4

※ 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

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	600	17.3	31.4	3.2	373	96	2.4	249	0.32	0.52	37	8.4
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