

令和8年 7月 学校給食予定献立表（小学校）

に ち	よ う び	こんだてめい ◆：よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	すきやきどんぶり(むぎごはん) ぎゅうにゅう いわしのみりんぼしやき◆ もやしのあますあえ	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ ふ ぎゅうにく とうふ	もやし にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく はねぎ	664 33.1
2	木	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのかきあげ ひじきのいために ぶたにくととうがんのみそしる	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく みそ ひじき とうふ	にがうり さやいんげん とうがん もやし たまねぎ えだまめ はねぎ かぼちゃ	620 22.9
3	金	ナン ぎゅうにゅう だいずいりミートソース チキンナゲット(2こ) レタスのスープ	ナン でんぶん あぶら ビーフルウ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とりにく	にんにく レタス にんじん とうもろこし しめじ パセリ たまねぎ	610 28.3
6	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグトマトソース ピーマンのツナあえ かぼちゃのみそしる	ごはん あぶら でんぶん さとう オリーブゆ しろうごま	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ぶた・とり・とうふ) ツナ みそ わかめ なまあげ とりにく	ピーマン かぼちゃ トマト もやし バジル たまねぎ	607 26.6
7	火	ごはん ぎゅうにゅう すりみいそべフライ ぶたにくとやさいのごまドレあえ そうめんじる たなばたゼリー	ごはん あぶら パンこ こむぎこ そうめん ドレッシング しろうごま ゼリー	ぎゅうにゅう すりみ(たら・イトヨリダイ) ぶたにく あぶらあげ あおのり かまぼこ	みずな だいこん はねぎ レタス きゅうり えのきたけ たまねぎ にんじん	661 24.8
8	水	チキンライス(むぎいり) ぎゅうにゅう なすとズッキーニのチーズやき ベーコンポテト フランクフルトのとうにゅうコーンスープ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン フランクフルト(とり) チーズ とうにゅう	マッシュルーム なす パセリ はくさい アスパラガス ズッキーニ とうもろこし	643 24.0
9	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき もやしとおかひじきのかつおあえ がんもとじゃがいものうまに	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく がんもどき	たけのこ しょうが おかひじき さやいんげん もやし にんじん たまねぎ	641 29.9
10	金	ごはん ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ レタスときゅうりのサラダ とりにくとだいずのデミソースに	ごはん あぶら じゃがいも ビーフルウ こむぎこ オリーブゆ	ぎゅうにゅう たまご だいず とりにく	たまねぎ パプリカ(き) にんにく レタス きゅうり グリンピース えだまめ マッシュルーム にんじん	632 24.3
13	月	ごはん ぎゅうにゅう カラフルにくだんご パンサンスウ ミニぎょうざスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ ぎょうざのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご(ぶた・とり) たまご ハム(とり) ぎょうざのぐ(ぶた)	きゅうり キャベツ にんじん えだまめ たけのこ チンゲンサイ とうもろこし パプリカ(あか) はくさい たまねぎ	629 23.2
14	火	プレーンパン ぎゅうにゅう かぼちゃとひきにくのフライ キャベツとコーンのマヨネーズサラダ ツナトマトスパゲッティ	パン あぶら スパゲッティ こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう フライのぐ(ぶた) ハム(ぶた) ツナ	かぼちゃ トマト マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし	657 24.1
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ますのガーリックバターやき くきわかめいりごぼうサラダ◆ カレースープ	ごはん あぶら マカロニ こむぎこ こめこカレールウ ノンエッグマヨネーズ アーモンド にゅうふしょうマーガリン	ぎゅうにゅう ます とりにく ぶたにく くきわかめ	にんじん パセリ たまねぎ スズキーニ にんにく しめじ ごぼう	630 28.8
16	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ(2こ) キャベツとおかひじきのしおこんぶあえ ラッキーふのすましじる れいとうみかん	ごはん あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ふ こんぶ	にんじん たまねぎ はねぎ レモン おかひじき えのきたけ みかん キャベツ	630 28.0

- ※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。
- ※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。
- ※ たつの市産(予定) …こめ・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・スズキーニ・たまねぎ・なす・にんじん・はねぎ・ピーマン