



令和8年度 7月分 学校給食献立表



日曜	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal 上段:小 下段:中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・その他の 豆類・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実	
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		625 765
	枝豆コロッケのレモンじょうゆかけ				えだまめ たまねぎ レモン	じゃがいも でんぷん さとう パン粉 小麦粉	油	
	じゃこキャベツ 授業×給食の時間 (小2 生活科)		しらす干し		キャベツ たくあん		ごま ごま油	
	とりけんちん汁	とり肉 とうふ かつおぶし		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく		ごま油	
しそふりかけ			しそ		さとう			
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		671 841
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま油	
	しゅうまい (小2こ、中3こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉		
	中華サラダ	ツナ	わかめ	チンゲンサイ	きゅうり もやし	さとう	ごま油	
3 金	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		641 790
	コーンフライ 授業×給食の時間 (小2 生活科)				とうもろこし	小麦粉 さとう パン粉 でんぷん	油	
	ラタトゥイユ	ベーコン		ピーマン トマト	ズッキーニ なす 黄ピーマン セロリー	さとう	オリーブ油	
	ポテトスープ	とり肉		パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
いちごジャム				いちご	さとう			
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		633 768
	ピリ辛焼き肉	ぶた肉			たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん	油	
	ナムル			にんじん	キャベツ 切干しだいこん	さとう	ごま油	
	コンスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	でんぷん		
マンゴープリン	たまご	乳製品		マンゴー	さとう			
7 火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん		599 729
	とり肉の照り焼き 七夕給食	とり肉			にんにく	でんぷん さとう		
	ごま酢あえ				ごぼう もやし きゅうり	さとう	ごま	
	天の川汁	かまぼこ 油あげ かつおぶし		にんじん	オクラ えのきたけ			
七夕ゼリー				りんご レモン みかん	さとう			
8 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		640 763
	ミートソース	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう	ブラウンルウ	
	豆まめサラダ	大豆			えだまめ キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	冷凍みかん				みかん			
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		612 751
	まぐろの黒糖だれがらめ	まぐろ			うめ	さとう でんぷん	油	
	塩こんぶあえ		こんぶ	こまつな にんじん	もやし			
	スタミナ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ かつおぶし	煮干し	にんじん	だいこん にんにく	じゃがいも		
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		620 757
	ひと口厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ とり肉			しょうが	さとう でんぷん	油	
	青じそあえ			しそ	キャベツ きゅうり			
	かき玉汁	とり肉 たまご かまぼこ かつおぶし		こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		
乾燥小魚		いわし			さとう			
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		679 814
	さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう 米粉		
	小松菜のねりごまあえ			こまつな	もやし とうもろこし	さとう	ごま	
	とうがん汁 授業×給食の時間 (小2 生活科)	とり肉 油あげ かつおぶし		にんじん	とうがん 干ししいたけ しょうが ねぎ	でんぷん		
ヨーグルト		ヨーグルト						
14 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		667 817
	オムレツ	たまご				さとう でんぷん	油	
	グリーンサラダ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん		
コーヒー牛乳のもと					コーヒー牛乳のもと			
15 水	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		623 814
	五目きしめんの汁	かまぼこ 油あげ かつおぶし		こまつな にんじん	干ししいたけ だいこん たまねぎ			
	いかたっぴりカツ	いか				でんぷん 小麦粉 パン粉 さとう	油	
	わらびもち (小3こ、中4こ以上)	きなこ				さとう わらび粉		
16 木	麦ごはん 牛乳 授業×給食の時間 (小2 生活科)		牛乳			麦ごはん		747 914
	かぼちゃのキーマカレー	ぶた肉		かぼちゃ トマト にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし プルーン		油 カレールウ	
	さわらのハーブ焼き	さわら		バジル	にんにく レモン			
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	油	
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		753 895
	とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	たけのこ えだまめ	さとう	油	
	呉汁	とうふ 大豆 豆乳 みそ かつおぶし	煮干し	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも		
はちみつレモンゼリー				レモン	さとう はちみつ			

※献立の内容は変わることがあります。

※大口町では、給食費無償化を実施しています。

※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。

※**太字の食材**は、大口町でとれたものです。