

令和8年 7月分 学校給食予定献立表

ABコース(小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい			
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品	力 や 熱 の も と に な る 食 品
1	水	ぶどうパン ぎゅうにゅう なつやさいのスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト	幼 小 603 中	幼 小 25.0 中		ぎゅうにゅう ヨーグルト まぐろあぶらづけ	ほしぶどう トマト キャベツ きゅうり ズッキーニ たまねぎ なす にんにく ピーマン	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー すましじる まぐろのあぶらみそ	621	26.1		ぎゅうにゅう けずりぶし わかめ まぐろあぶらづけ みそ たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ しょうが にがうり にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら がんみつとう さとう
3	金	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうのみそそば きゅうりのばいにくあえ すましそうめん	582	24.2		ぎゅうにゅう こおりとうふ うずらたまご みそ ぶたにく とりにく	うめぼし きゅうり ごぼう こまつな しょうが にんじん	こめ そうめん ごま あぶら さとう
6	月	はいがごはん なつやさいのカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	658	20.0		ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	きゅうり しょうが ズッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
7	火	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ すいか	575	26.5		ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく すいか	パン マカロニ あぶら さとう
8	水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ポイルドキャベツ みそじる	662	26.5		ぎゅうにゅう あじ みそ	えのきたけ キャベツ こまつな たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ジャガマーポー たまごとトマトのスープ	611	23.9		ぎゅうにゅう だいす みそ たまご ぶたにく とうふ	あかピーマン こまつな しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
10	金	ロールパン ぎゅうにゅう イタリアンペースト ゆでとうもろこし クリームスープ	604	27.9		ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	トマト こまつな たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	パン こめこ あぶら
13	月	ごはん ぎゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそじる	625	26.9		ぎゅうにゅう きびなご だいす ひじき みそ ぶたにく あぶらあげ	オクラ こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく	こめ こむぎこ パンこ ごま こまあぶら あぶら さとう しらたき
14	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いそかあえ だいすとじゃこのいりに	585	23.9		ぎゅうにゅう だいす のり ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ えだまめ みそじる	647	24.5		ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく あぶらあげ	えだまめ こまつな しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも
16	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごましょうゆあえ とうがんのすましじる	611	24.6		ぎゅうにゅう いわし とりにく	きゅうり しょうが とうがん にんじん ねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
17	金	まるパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー かいそうサラダ チーズ	584	28.2		ぎゅうにゅう だいす かいそう チーズ ぶたにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう じゃがいも

令和8年 7月分 学校給食予定献立表

CDコース (小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい			
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品	力 や 熱 の も と に な る 食 品
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ えだまめ みそしる	幼 小 647 中	幼 小 24.5 中		ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく あぶらあげ	えだまめ こまつな しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうのみそそば ぎゅうりのばいにくあえ すましそうめん	582	24.2		ぎゅうにゅう こおりどうふ うすらたまご みそ ぶたにく とりにく	うめぼし きゅうり ごぼう こまつな しょうが にんにく	こめ そうめん ごま あぶら さとう
3	金	まるパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー かいそうサラダ チーズ	584	28.2		ぎゅうにゅう だいず かいそう チーズ ぶたにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく にんにく	パン こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう じゃがいも
6	月	ごはん ぎゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそしる	625	26.9		ぎゅうにゅう きびなご だいず ひじき みそ ぶたにく あぶらあげ	オクラ こまつな しょうが たまねぎ にんにく にんにく	こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう しらたき
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー すましじる まぐろのあぶらみそ	621	26.1		ぎゅうにゅう けずりぶし わかめ まぐろあぶらづけ みそ たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ しょうが にがり にんにく にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら がんみつとう さとう
8	水	ロールパン ぎゅうにゅう イタリアンパースト ゆでとうもろこし クリームスープ	604	27.9		ぎゅうにゅう とうにゅう だしふんにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	トマト こまつな たまねぎ とうもろこし にんにく パセリ	パン こめこ あぶら
9	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごましょうゆあえ とうがんのすましじる	611	24.6		ぎゅうにゅう いわし とりにく	きゅうり しょうが とうがん にんにく ねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
10	金	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ すいか	575	26.5		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんにく にんにく すいか	パン マカロニ あぶら さとう
13	月	ぶどうパン ぎゅうにゅう なつやさいのスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト	603	25.0		ぎゅうにゅう ヨーグルト まぐろあぶらづけ	ほしぶどう トマト キャベツ きゅうり スッキーニ たまねぎ なす にんにく ピーマン	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
14	火	はいがごはん なつやさいのカレー ごますあえ プルーンはっこうにゅう	658	20.0		プルーンはっこうにゅう ぶたにく	きゅうり しょうが スッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
15	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いそかあえ だいずとじゃこのいりに	585	23.9		ぎゅうにゅう だいず のり ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんにく	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ジャガマーポー たまごとトマトのスープ	611	23.9		ぎゅうにゅう だいず みそ たまご ぶたにく とうふ	あかピーマン こまつな しょうが たまねぎ トマト にんにく にんにく	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
17	金	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ポイルドキャベツ みそしる	662	26.5		ぎゅうにゅう あじ みそ	えのきたけ キャベツ こまつな たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも

令和8年 7月分 学校給食予定献立表

EFコース (小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい			
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品	力 や 熱 の も と に な る 食 品
1	水	ごはん ぎゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそしる	幼 小 625 中	幼 小 26.9 中		ぎゅうにゅう きびなご だいす ひじき みそ ぶたにく あぶらあげ	オクラ こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく	こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう しらたき
2	木	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ すいか	575	26.5		ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく すいか	パン マカロニ あぶら さとう
3	金	ぶどうパン ぎゅうにゅう なつやさいのスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト	603	25.0		ぎゅうにゅう ヨーグルト まぐろあぶらづけ	ほしぶどう トマト キャベツ きゅうり ズッキーニ たまねぎ なす にんにく ピーマン	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうのみそそば きゅうりのばいにくあえ すましそうめん	582	24.2		ぎゅうにゅう こおりとうふ うすらたまご みそ ぶたにく とりにく	うめぼし きゅうり ごぼう こまつな しょうが にんじん	こめ そうめん ごま あぶら さとう
7	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ポイルドキャベツ みそしる	662	26.5		ぎゅうにゅう あじ みそ	えのきたけ キャベツ こまつな たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
8	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いそかあえ だいすとじゃこのいりに	585	23.9		ぎゅうにゅう だいす のり ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー すましじる まぐろのあぶらみそ	621	26.1		ぎゅうにゅう けずりぶし わかめ まぐろあぶらづけ みそ たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ しょうが にがうり にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら がんみつとう さとう
10	金	はいがごはん なつやさいのカレー こますあえ プルーンはっこうにゅう	658	20.0		プルーンはっこうにゅう ぶたにく	きゅうり しょうが ズッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ えだまめ みそしる	647	24.5		ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく あぶらあげ	えだまめ こまつな しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも
14	火	ロールパン ぎゅうにゅう イタリアンパースト ゆでとうもろこし クリームスープ	604	27.9		ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	トマト こまつな たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	パン こめこ あぶら
15	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき こまじょうゆあえ とうがんのすましじる	611	24.6		ぎゅうにゅう いわし とりにく	きゅうり しょうが とうがん にんじん ねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
16	木	まるパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー かいそうサラダ チーズ	584	28.2		ぎゅうにゅう だいす かいそう チーズ ぶたにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう じゃがいも
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ジャガマーポー たまごとトマトのスープ	611	23.9		ぎゅうにゅう だいす みそ たまご ぶたにく とうふ	あかピーマン こまつな しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも

令和8年 7月分 学校給食予定献立表

GHコース (小学校)

《 13 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
1	水	むぎごはん きゅうにゅう ゴーヤチャンプルー すましじる まぐろのあぶらみそ	幼 小 621 中	幼 小 26.1 中	ぎゅうにゅう けすりぶし わかめ まぐろあぶらづけ みそ たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ しょうが にがうり にんじん にんにく ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら がんみつとう さとう
2	木	ぶどうパン きゅうにゅう なつやさいのスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト	603	25.0	ぎゅうにゅう ヨーグルト まぐろあぶらづけ	ほしぶどう トマト キャベツ きゅうり ズッキーニ たまねぎ なす にんにく ピーマン	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
3	金	ごはん きゅうにゅう えいようまんてんどんのぐ きびなごフライ みそしる	625	26.9	ぎゅうにゅう きびなご だいず ひじき みそ ぶたにく あぶらあげ	オクラ こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく	こめ こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら あぶら さとう しらたき
6	月	まるパン きゅうにゅう カレービーンズシチュー かいそうサラダ チーズ	584	28.2	ぎゅうにゅう だいず かいそう チーズ ぶたにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら マーガリン さとう じゃがいも
7	火	ごはん きゅうにゅう ごぼうのみそそばろ きゅうりのばいにくあえ すましそうめん	582	24.2	ぎゅうにゅう こおりとうふ うすらたまご みそ ぶたにく とりにく	うめほし きゅうり ごぼう こまつな しょうが にんじん	こめ そうめん ごま あぶら さとう
8	水	むぎごはん きゅうにゅう ぎゅうどんのぐ えだまめ みそしる	647	24.5	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく あぶらあげ	えだまめ こまつな しょうが たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも
9	木	はいがパン きゅうにゅう チリコンカーン キャベツサラダ すいか	575	26.5	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく すいか	パン マカロニ あぶら さとう
10	金	ごはん きゅうにゅう にくじゃが いそかあえ だいずとじゃこのいりに	585	23.9	ぎゅうにゅう だいず のり ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
13	月	ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき ごましょうゆあえ とうがんのすましじる	611	24.6	ぎゅうにゅう いわし とりにく	きゅうり しょうが とうがん にんじん ねぎ もやし	こめ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
14	火	ごはん きゅうにゅう ジャガマーポー たまごとトマトのスープ	611	23.9	ぎゅうにゅう だいず みそ たまご ぶたにく とうふ	あかピーマン こまつな しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
15	水	ロールパン きゅうにゅう イタリアンペースト ゆでとうもろこし クリームスープ	604	27.9	ぎゅうにゅう とうにゅう だっしふんにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	トマト こまつな たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	パン こめこ あぶら
16	木	ごはん きゅうにゅう あじフライ ポイルドキャベツ みそしる	662	26.5	ぎゅうにゅう あじ みそ	えのきたけ キャベツ こまつな たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
17	金	はいがごはん なつやさいのカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	658	20.0	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	きゅうり しょうが ズッキーニ たまねぎ トマト なす にんにく もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも