



令和8年7月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数12回 祖父江町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
1 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		599
	さばのぎんがみやり	さば みそ				さとう		
	ゆかりあえ			あかしそ	キャベツ もやし			
	かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		にんじん ほうれんそう	えのきだけ	でんぶん		
2 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		599
	たこメンチカツ	たこ たら 			キャベツ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	
	きゅうりのごましょうゆあえ				きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	
	スタミナじる	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ こんにゃく にんにく			
3 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		608
	ガパオライス 	ぶたにく だいず		ピーマン にんじん あかピーマン バジル	たまねぎ コーン しょうが にんにく	でんぶん		
	エスニックスープ 	とりにく		セロリ	だいこん もやし たまねぎ レモン しめじ			
	バナナチップス きょうせいのいかにあつあげ アジア競技大会応援献立（タイ）				バナナチップス			
6 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		606
	しゅうまい（2こ）	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ		
	もやしのナムル				もやし チンゲンサイ	さとう	ごまあぶら	
	はっぼうさい	ぶたにく いか うすらたまご		にんじん	たまねぎ ほししいたけ だけのこ キャベツ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
7 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		631
	たなばたうどん	とりにく かまぼこ		にんじん 	ねぎ たまねぎ はくさい			
	えだまめコロッケ				えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
	おくらのうめふうみあえ				きゅうり もやし オクラ うめ 			
	ももプチゼリー（2こ）					ももゼリー		
8 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		543
	いわしのしょうがに	いわし						
	じゅうろくささげのごまあえ			じゅうろくささげ	キャベツ	さとう	ごま	
	とうがんじる	とりにく		にんじん 	たまねぎ キャベツ ねぎ とうがん えのきだけ	でんぶん		
9 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		634
	オムレツ	たまご				でんぶん		
	じゃがいものスープに	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ コーン しめじ	じゃがいも		
	フルーツポンチ				パイン もも	ナタデココ サイダーゼリー		
10 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		623
	たちうおフライ	たちうお				こむぎこ パンこ	あぶら	
	いそかあえ		のり	こまつな	もやし	さとう		
	とうにゅうみそしる	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ		にんじん	はくさい だいこん ごぼう ねぎ			
13 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		571
	とうふステーキのみそかけ	とうふ みそ たら だいず			キャベツ	さとう でんぶん	あぶら	
	きりほしだいこんのピリからいため	ツナ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	ごまあぶら	
	ごもくじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ			
14 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		616
	やさいたっぷりしおラーメン	ぶたにく なんと		にんじん	もやし キャベツ だけのこ たまねぎ ねぎ にんにく			
	あいちのしそいりとりはるまき	とりにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら	
	ちゅうかあえ	とりにく	わかめ		だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		627
	いなざわなすいりなつやさいかレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ えだまめ にんにく	ルウ		
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン 		コーンクリーミードレッシング	
	ふくじんづけ				ふくじんづけ			
	セレクトデザート (チョコプリン・ シークワーサーゼリー)				チョコプリン シークワーサーゼリー			
16 木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		563
	てりやきバーガー	とりにく だいず			たまねぎ	さとう でんぶん		
	ポイルキャベツ				キャベツ			
	ミネストローネ	ベーコン だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどう		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも		

★なつがしゅんのたべものをしょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。