



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 稲沢市立清水小学校

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 ごさかな・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		589
		さばのぎんがみやし	さば みそ				さとう		
		あかしそあえ			あかしそ	キャベツ もやし			
		かきたまじる	たまご とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ 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		587
		たこメンチカツ	すけそうだら たこ			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		584
		ガパオライス	とりにく だいず		ピーマン にんじん あかピーマン	たまねぎ コーン しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら	
		エスニックスープ	とりにく			だいこん もやし セロリ たまねぎ レモン しめじ			
		バナナチップス	きょうせいにいりあうえんしんなど アジア競技大会応援献立（タイ）			バナナ	さとう	あぶら	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		559
		あいちのにくだんご（2こ）	とりにく だいず			たまねぎ れんこん			
		ちゅうかはん	ぶたにく いか		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	
		もやしのナムル			チンゲンサイ	もやし	さとう	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		617
		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	
		オクラのうめふうみあえ			オクラ あかしそ	きゅうり もやし うめ			
		たなばたゼリー					たなばたゼリー		
8	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		508
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが			
		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 もやし	さとう	ごま	
		とうがんじる	とりにく		にんじん	ねぎ とうがん えのきだけ			
9	木	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		572
		オムレツ	たまご				でんぶん		
		じゃがいものスープに	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	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		608
		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		
		とうにゅういりみそしる	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 ねぎ			
13	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		594
		とうふステーキのみそかけ	とうふ すけそうだら だいず みそ			キャベツ	さとう でんぶん	あぶら	
		きりぼしだいこんのピリからいため	とりにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら ごまあぶら	
		ごもくじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	こぼう 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		591
		やさいたっぷりしおラーメン	ぶたにく		にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ たまねぎ にんにく			
		あいちのしそいりとりはるまき	とりにく		あおしそ	たまねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら	
		わかめのちゅうかあえ		わかめ		たいこん きゅうり もやし	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		637
		いなざわなすいりなつやさいかレー	とりにく		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			
16	木	セレクトアイス (バニラアイス・シューアイス・ガリ ガリくん)					バニラアイス シューアイス ガリガリくん		644
		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		
		てりやきバーガー（てりやきハンバーグ）	ぎゅうにく ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん		
		キャベツソテー				キャベツ		あぶら	
		ミネストローネ	ベーコン		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よう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。