

令和8年度

7月 月 間 献 立 表

小学校

日・曜	1日(水)			2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)		
献立名	ごはん 牛乳 ミンチカツ ゆでキャベツ あすか汁			夏野菜のカレー 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト			ごはん 牛乳 白身魚のチリソース ゆでブロッコリー 野菜スープ			炊き込みチャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ			ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ 肉団子と野菜のうま煮 七タゼリー			スタミナライス 牛乳 みそ汁 味付小魚			ごはん 牛乳 チーズチキンカツ さやいんげんのソテー 切干大根の煮物			ごはん コーヒー牛乳 つくね串 やきそば			ごはん 牛乳 ハムカツ 小松菜の和風炒め 豚汁			ごはん 牛乳 ハンバーグとオムソースかけ ラタトゥイユ			ごはん 牛乳 さばの照り煮 ピーマンとちくわのきんぴら すまし汁 ひじきの佃煮			ごはん 牛乳 豚キムチ もずくスープ 豆乳アイス		
材料名および使用量（g）	米	70	黄	米(麦ごはん)	70	黄	米	70	黄	あっという米	50	黄	米	70	黄	米(麦ごはん)	70	黄	米	70	黄	米	70	黄	米	70	黄	米	70	黄	米	70	黄			
	* 牛乳	1本	赤	豚肉	15	赤	* 牛乳	1本	赤	もち玄米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	豚ひき肉	30	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤			
	(冷)ミンチカツ	1個	赤	カットかぼちゃ	15	緑	(冷)白身魚でんぶん付き	1個	赤	水	110		(冷)ほうれん草オムレツ	1個	赤	鶏ひき肉	20	赤	(冷)チーズチキンカツ	1個	赤	ミルメーク(コヒト)	1袋	黄	(冷)ハムカツ	1個	赤	(冷)ハンバーグ	1個	赤	(冷)さばの照焼き	1切	赤			
	油	3	黄	じゃがいも	25	黄	油	2	黄	(冷)スクランブルエッグ	20	赤	トマトケチャップ	5	緑	ごぼう	20	緑	(冷)さやいんげん	20	緑	(冷)つくね串	2本	赤	油	3	黄	たまねぎ	20	緑	青ピーマン	20	緑			
	トンカツソース	1袋		たまねぎ	40	緑	にんにく	0.3	緑	豚肉	10	赤	(冷)ミートボール	25	赤	にんじん	15	緑	(冷)さやいんげん	20	緑	(冷)ポークやきそば	70	黄	こまつな	30	緑	油あげ(薄あげ)	3	赤	* しょうゆ(濃口)	3				
	キャベツ	30	緑	なす	15	緑	しょうが	0.3	緑	にんじん	10	緑	キャベツ	50	緑	(冷)むき枝豆	6	緑	油	0.3	黄	豚肉	10	赤	油	0	黄	酒	1.5	黄	* しょうゆ(濃口)	1				
	塩	0		青ピーマン	5	緑	トウバンジャン	0.1	緑	ねぎ	5	緑	たまねぎ	40	緑	大豆(国産) ゆで	8	赤	こしょう	0.05		キャベツ	30	緑	ごま(すりごま)	1	黄	さとう	1.2	黄	みりん(本みりん)	1				
	鶏肉	10	赤	* 粉チーズ	2	赤	トマトケチャップ	15	緑	* 中華スープの素	2		にんじん	20	緑	にんにく	0.3	緑	切干大根	13	緑	豚肉	8	赤	* しょうゆ(濃口)	0.8		鶏肉	15	赤	はくさい	30	緑			
	(冷)カット豆腐	20	赤	* スkimミルク	2	赤	さとう	2	黄	油	0.5	黄	たけのこ水煮	10	緑	しめじ	5	緑	豚肉	8	赤	油あげ(薄あげ)	5	赤	にんじん	10	緑	油	0.3	黄	水	4				
	油あげ(薄あげ)	5	赤	* カレールウ(日糧)	6	黄	* しょうゆ(濃口)	2		塩	0.07		酒	1.3		* しょうゆ(濃口)	5		油あげ(薄あげ)	5	赤	にんじん	10	緑	油	0.3	黄	豚肉	15	赤	なす	25	緑			
	にんじん	15	緑	* カレールウ(ハウス)	6	黄	みりん(本みりん)	3		こしょう	0.03		* 牛乳	1本	赤	(冷)ちくわ	10	赤	にんじん	10	緑	(冷)カツ豆腐	15	赤	じゃがいも	20	黄	たまねぎ	50	緑	にんじん	7	緑			
	えのきたけ	5	緑	ウスターソース	3		でんぶん	1	黄	* (冷)春巻き	1個	赤	こしょう	0		* しょうゆ(うす口)	0.5		(冷)ちくわ	10	赤	さとう	2	黄	* しょうゆ(濃口)	3		ごぼう(さがき)	5	緑	トマト水煮(缶)	30	緑			
	ごぼう(さがき)	5	緑	油	0.5	黄	水	10	黄	油	2	黄	でんぶん	2	黄	油あげ(薄あげ)	5	赤	さとう	0.3	黄	だしの素	1		ねぎ	3	緑	こんにゃく(突き)	7	黄	塩	0				
	みそ	7	赤	* 牛乳	1本	赤	油	0.3	黄	鶏肉	5	赤	(冷)七タゼリー	1個	黄	じゃがいも	20	黄	* しょうゆ(濃口)	0.3	黄	油	0.3	黄	だしの素	1		ねぎ	7	赤	味付小魚	1個	赤			
	豆乳(調整)	10	赤	キャベツ	30	緑	(冷)ブロッコリー	25	緑	カットわかめ	0.8	赤				たまねぎ	20	緑										こしょう	0		* チキンコンソメ	1				
	スープストック	0.8		きゅうり	5	緑	塩	0		(冷)カット豆腐	20	赤				にんじん	10	緑										油	1	黄						
				(冷)スイートコーン	12	緑	豚肉	10	赤	はくさい	30	緑				みそ	7	赤										こしょう	0		* しそ味ひじき	8	赤			
				にんじん	5	緑	じゃがいも	25	黄	にんじん	10	緑				だしパック	2																			
				塩	0		キャベツ	20	緑	えのきたけ	5	緑																								
				ドレッシング白	8	黄	たまねぎ	25	緑	スープストック	1.5																									
				* ヨーグルト	1個	赤	にんじん	10	緑	塩	0																									
							しめじ	5	緑	こしょう	0																									
							* チキンコンソメ	1.8																												
							水	0																												
エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			
648kcal 22.7g 22.5g			654kcal 25.5g 20.7g			577kcal 20.0g 14.2g			604kcal 20.8g 22.7g			617kcal 21.2g 17.9g			645kcal 28.3g 19.7g			628kcal 25.3g 19.3g			646kcal 21.3g 15.7g			600kcal 18.8g 20.3g			638kcal 22.4g 21.6g			616kcal 23.8g 22.6g			644kcal 21.0g 20.5g			

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)



いよいよ夏本番を迎えようとしています。
暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、
冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだ
るくなり、夏バテしてしまいます。
もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じよ
うに早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気
いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

す	いぶん(水分)補給 をこまめにしよう	
で	きど(適度)に運動 しよう	
き	そく(規則)正しい 生活を心がけよう	
な	つ(夏)が旬の食べ物 を取り入れよう	
な	がら食べはやめよう	

つ	め(冷)たい物の とり過ぎに注意しよう	
や	しょく(夜食)や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう	
す	す(進)んで お手伝いをしよう	
み	んなで一緒に食べる 機会をつくらう	
に	ゆう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう	

一人一食当たりの 平均給与栄養量	
エネルギー	626 kcal
たんぱくしつ	22.6 g
ししつ	19.8 g
カルシウム	348 mg
てつ	2.9 mg
ビタミンA	283 μg
ビタミンB1	0.62 mg
ビタミンB2	0.57 mg
ビタミンC	29 mg

※ お知らせ ※
今月の火曜日と金曜日の主食は『米飯(ごはん)』を
予定しています。よろしくお願いいたします。



！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！