

よくかむことは
よく味わうこと



令和8年7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)

◎ 今月の食育目標「暑さに負けない食事をしよう」

小名浜学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	水	☆チキン南蛮献立☆ 7月8日はチキン南蛮の日です。チキン南蛮は、宮崎県延岡市の郷土料理です。 麦ごはん 牛乳(乳) チキンなんばん ノンエッグタルタルソース ぶた汁 ミニトマト②	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいたず とり肉	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり パセリ レモン ミニトマト	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも でん粉 水あめ パーム油 大豆油 さとう	674 kcal	27.5 g	26.4 g	1.9 g
2	木	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ひじきの油いため なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ めひかり とり肉 ほしひじき だいたず さつまあげ	にんじん こんにやく だいこん 玉ねぎ こまつな なめこ ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 こめ粉 こめ油 さとう ごま	702 kcal	29.6 g	16.7 g	1.9 g
3	金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトソースかけ あおなのシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく セロリ トマト	パン(乳、麦) さとう じゃがいも マーガリン(乳) こめ油 生クリーム(乳) だいたず油 シチュールウ(乳、麦) でん粉	654 kcal	24.6 g	24.5 g	2.2 g
6	月	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) しろみずかなのみそマヨチーズやき ご汁 ごもくきんぴら	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいたず みそ 油あげ ホキ ひよこまめ とり肉 さつまあげ	にんじん だいこん 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも でん粉 ノンエッグマヨネーズ こめ粉 こめ油 さとう ごま 油	649 kcal	32.4 g	20.8 g	2.2 g
7	火	☆七夕献立☆ 7月7日は七夕です。天の川をイメージした七夕スープと、七夕ゼリーがつきます。 ごはん 牛乳(乳) トマにやんキムチ丼 たなばたスープ たなばたゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ たら ぶた肉 こんぶ とう乳 かんてん	にんじん 玉ねぎ オクラ トマト いら ほうれんそう にんにく しょうが もやし だいこん 長ねぎ はくさい メロン レモン	ごはん もちごめ でん粉 ごま油 さとう ごま 水あめ	575 kcal	24.5 g	14.2 g	2.0 g
8	水	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) ぎょうざ②(麦) すいか	牛乳(乳) ぶた肉 みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし とうもろこし すいか キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ いら	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう なたね油 ラード	606 kcal	24.4 g	18.7 g	2.5 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 いわし	にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ しょうが オレンジ	ごはん さとう こめ油 じゃがいも でん粉	614 kcal	26.4 g	17.8 g	1.8 g
10	金	食パン(乳、麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 だいたず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	パン(乳、麦) マーシャルピーンズ(乳) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 パン粉(麦) こめ油 さとう	671 kcal	25.3 g	28.8 g	1.9 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) あつあげのチリソース煮 ワンタンスープ(麦) ミニフィッシュ	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ とり肉 にぼし	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが たけのこ ブロッコリーの茎 長ねぎ	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でん粉 コーンスターチ	553 kcal	24.9 g	14.0 g	2.1 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご(卵)・牛乳(乳)・小麦(麦)・えび(え)・かに(か)
※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。 ※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	火	<p>じゃんがら給食 (いわき市の伝統食献立)</p>	いわきに昔から伝わるじゃんがら急仏踊りに、「釜でば米のめし、おつけてばなす汁、十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞があります。今日は、この歌詞にちなんで『じゃんがら給食』です。十六ささげは、今ではあまり作られなくなったいわきの伝統野菜です。代わりに、さやいんげんを使ったごまよごし(ごまあえ)にしました。						
		☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。	ごはん 牛乳(乳) かつおのたつたあげ いんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ かつお	玉ねぎ なす しょうが にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	571 kcal	24.4 g	16.3 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ みそケチャップソースかけ しょうゆけんちん汁 グレープゼリー	牛乳(乳) とうふ 油あげ だいず ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ こまつな 玉ねぎ しょうが にんにく トマト ぶどう	ごはん こめ油 でん粉 じゃがいも さとう ラード	591 kcal	21.2 g	16.2 g	1.8 g
		なつやさいかレー(麦ごはん)(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー ひよこまめのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 スキムミルク(乳) ウインナー チーズ(乳) ひよこまめ	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ にんじん さやいんげん とうもろこし むきえだまめ	ごはん 大麦 こめ油 カレールウ(麦) さとう ハヤシルウ(麦)	684 kcal	23.3 g	23.4 g	2.6 g

給食回数12回 平均栄養価：エネルギー629kcal たんぱく質25.7g 脂質19.8g カルシウム416mg 食塩相当量2.0g



なつやすみ

2学期を元気にむかえるために、
夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！



はしをわすれずに！



日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
26	水	チキントマトカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) あおなとベーコンのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	にんにく しょうが 玉ねぎ こまつな マッシュルーム トマト にんじん りんご とうもろこし オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	613 kcal	22.1 g	17.2 g	2.3 g	
		中央台南中学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「給食の残りが減るように、人気のメニューをとり入れ、栄養バランスも考えて献立を立てました。」								
27	木	ツナごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) わかめとやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ だいず ほしひじき まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦)	650 kcal	26.6 g	24.2 g	2.2 g	
		食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ぶた肉入りコロッケ(麦) 大麦入りやさいスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな	パン(乳、麦) 大麦 小麦粉(麦) パン粉(麦) さとう とうもろこし油 コーンフラワー 水あめ こめ油 じゃがいも でん粉 いちごジャム ラード	587 kcal	20.8 g	20.9 g	1.7 g	
31	月	泉小学校・泉中学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「人気のあるとり肉のアップルソースかけやかきたま汁を中心に、栄養バランスを考えて組み合わせました。」								
		ごはん あじつけのり 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ かきたま汁(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 のり たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ にんにく りんご レモン こまつな	ごはん でん粉 こめ油 さとう 水あめ はちみつ	685 kcal	32.2 g	16.9 g	1.9 g	

給食回数4回 平均栄養価：エネルギー634kcal たんぱく質25.4g 脂質19.8g カルシウム352mg 食塩相当量2.0g

学校給食摂取基準

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
650	21~33	14~22	食塩相当量 2.0 未満	350	50	3	リノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

