

2026年(令和8年)7月分 学校給食献立表 小学校第一地区

※除去食対応する献立には○マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜	1日・水	2日・木	3日・金	6日・月	7日・火	8日・水
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり もすくじる いためなっとう きざみたくあん	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうチャンポン きびなごのからあげ シークワサーかん	ごはん ぎゅうにゅう ひなのたまごとし かぼちゃのカレーに	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく	コッペパン ぎゅうにゅう モロヘイヤのスープ にらじゃが えだまめ	どうもろこしごはん ぎゅうにゅう たなばたじる いわしのにつけ
材料名	味付けのり	中華めん(冷凍)	卵◆	鶏肉	牛肉	精白米
および使用量(g)	鶏肉 20 酒 0.5 豆腐 30 もすく 12 にんじん 10 かまぼこ 5 しめじ 3 みつば 4 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100	豚肉 20 酒 1 にんじん 10 たまねぎ 10 キャベツ 15 もやし 10 ねぎ 3 しょうが 0.2 ゴーン油(炒め物用) 1 豆乳 20 みそ 1.5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 本みりん 0.02 水 0.5	卵◆ 50 うす揚げ 6 か 6 かまぼこ 4 にんじん 15 たまねぎ 45 えのきだけ 3 ねぎ 4 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 ごしように 1 けずり節 0.5 水 70	鶏肉 22 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきだけ 8 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 ゴチュジャン 0.1 塩 0.1 ごしように 0.01 けずり節 2 水 120	牛肉 20 酒 0.5 モロヘイヤ 10 にんじん 10 たまねぎ 15 えのきだけ 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 ゴチュジャン 0.8 砂糖 0.5 すりごま 0.5 にんにく 0.1 塩 0.1 ごま油 0.7 けずり節 2 水 120	鶏肉 70 とうもろこし 20 塩 0.6 酒 0.2 そうめんばち 10 鶏肉 10 うす揚げ 4 かまぼこ 4 にんじん 10 たまねぎ 20 干ししいたけ 0.3 オクラ 5 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120
材料名	豚肉ミンチ	豚肉	豚肉	牛肉	豚肉ミンチ	鶏肉
および使用量(g)	酒 1 納豆 20 にんじん 10 ほうれんそう 5 ゴーン油(炒め物用) 0.5 こいくちしょうゆ 1 砂糖 1	酒 1 けずり節 1 水 75	酒 1 コーン油(炒め物用) 0.5 カレー粉 0.5 だし汁 20 砂糖 2 本みりん 1 こいくちしょうゆ 3	酒 1 コーン油(炒め物用) 0.5 たまねぎ 0.5 にんじん 0.2 しょうが 0.3 みそ 1.2 コーン油(炒め物用) 1 ウスターソース 1 本みりん 1 砂糖 1.3 酒 0.5 ケチャップ 1.2	酒 1 すりごま 1.5 じゃがいも 0.5 たまねぎ 0.5 にら 0.2 塩 0.3 ごしように 2.6 コーン油(炒め物用) 1 うすくちしょうゆ 1 えだまめ 35 塩 0.5	鶏肉 20 とうもろこし 20 塩 0.6 酒 0.2 そうめんばち 10 鶏肉 10 うす揚げ 4 かまぼこ 4 にんじん 10 たまねぎ 20 干ししいたけ 0.3 オクラ 5 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120
材料名	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく	たんぱく
および使用量(g)	たんぱく 15	たんぱく 15	たんぱく 15	たんぱく 15	たんぱく 15	たんぱく 15
エネルギー	531kcal/22.8g	567kcal/23.5g	593kcal/22.3g	560kcal/22.6g	543kcal/22.0g	533kcal/22.3g

日・曜	9日・木	10日・金	13日・月	14日・火	15日・水	16日・木
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ひなのたまごスープ パンネのミートソース パインヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう みそじる はものフライ うめソース	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのキーマカレー さばとわかめのあえもの	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ チリコンカン	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる ひのきやチャンプル かつおのふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう とうがんスープ ビーフンいため ココアクリーム
材料名	卵◆	豆腐	合いびきミンチ	鶏肉	じゃがいも【西谷産】	鶏肉
および使用量(g)	鶏肉 30 酒 10 にんじん 0.5 たまねぎ 20 干ししいたけ 0.3 ホールコーン 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしように 0.01 けずり節 0.5 水 100	豆腐 30 うす揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(乾燥) 0.5 みそ 11 いりこ 3 水 120	合いびきミンチ 35 調理ワイン 1 にんじん 15 たまねぎ 15 キャベツ 35 ドマト 15 なす 13 ピーマン 5 しょうが 5 しょうゆ 0.5 にんにく 0.2 コーン油(炒め物用) 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 4 バター 4 コーン油(炒め物用) 3 チキンスープ 10 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 ごいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 0.1 ごしように 0.01 水 85	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン 15 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしように 0.01 けずり節 2 水 110	じゃがいも【西谷産】 35 にんじん 10 たまねぎ【西谷産】 15 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 120	鶏肉 20 とうがん 30 豆腐 20 にんじん 10 たまねぎ 20 干ししいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしように 0.01 けずり節 2 水 100
材料名	パンネ	パン粉	パン粉	合いびきミンチ	にんじん	ビーフン
および使用量(g)	豚肉ミンチ 15 調理ワイン 15 コーン油(炒め物用) 0.5 にんじん 0.5 たまねぎ 15 にんにく 0.1 ケチャップ 6 ドマトピューレ 7 デミグラスソース 2 塩 0.1 ごしように 0.01 オリーブオイル 0.5	パン粉 12 コーン油(揚げ物用) 7 わり梅 4 酢 2 うすくちしょうゆ 0.6 砂糖 3.5	パン粉 12 コーン油(炒め物用) 5 ウスターソース 12 ケチャップ 4 ごいくちしょうゆ 2 砂糖 0.6 塩 0.1 ごしように 0.01 水 85	合いびきミンチ 20 調理ワイン 10 きんときまめ(乾燥) 10 たまねぎ 2 にんじん 8 ドマト(水煮) 1 にんにく 0.5 コーン油(炒め物用) 1 ケチャップ 4 ウスターソース 1 酒 1 砂糖 1 塩 0.1 ごしように 0.01 オレガノ 0.02 チリパウダー 0.3 水 5	にんじん 5 たまねぎ【西谷産】 10 コーン油(炒め物用) 0.7 酒 15 ごいくちしょうゆ 2 塩 0.1 ごしように 0.01 ごま油 0.8	ビーフン 10 豚肉ミンチ 10 酒 0.5 キャベツ 20 にんじん 3 ピーマン 3 干ししいたけ 0.3 コーン油(炒め物用) 0.5 ごいくちしょうゆ 2 塩 0.1 ごしように 0.01
材料名	パインアップル(シロップ漬け)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
および使用量(g)	パインアップル(シロップ漬け) 30 ヨーグルト 30 砂糖 0.5	ヨーグルト 30 砂糖 0.5	ヨーグルト 30 砂糖 0.5	ヨーグルト 30 砂糖 0.5	ヨーグルト 30 砂糖 0.5	ヨーグルト 30 砂糖 0.5
エネルギー	594kcal/23.5g	634kcal/24.8g	656kcal/20.4g	521kcal/21.9g	572kcal/21.0g	522kcal/21.0g

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるものになるしょくひん) □…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん) △…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをとのえるものになるしょくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。

平均栄養摂取量 エネルギー569kcal たんぱくしつ22.3g