

2026年(令和8年)7月分 学校給食献立表 小学校第二地区

※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	コッパバン ぎゅうにゅう とうがんとスープ ビーフンいため ココアクリーム		ごはん ぎゅうにゅう ◇心のたまごとし かぼちゃのカレーに		こがたパン ぎゅうにゅう とうにゅうチャンボン きびなごのからあげ シークワーサーかん		ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく		どうもろこしごはん ぎゅうにゅう たなはたじる いわしのにつけ		コッパバン ぎゅうにゅう モロヘイヤのスープ にらじゃが えだまめ	
材料名	鶏肉 酒 とうがんと 豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水		卵◆ うす揚げ ふ かまぼこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 塩 本みりん でんがん けずり節 水		中華めん(冷凍) 豚肉 酒 にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが コーン油(炒め物用) 豆乳 みそ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 本みりん けずり節 水		鶏肉 酒 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 牛肉 酒 キャベツ コーン油(炒め物用) すりごま たまねぎ にんじん 干しいたけ オクラ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし昆布 けずり節 水		精白米 水 どうもろこし 塩 酒 そうめんばち 鶏肉 うす揚げ かまぼこ にんじん たまねぎ 干しいたけ オクラ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし昆布 けずり節 水		牛肉 酒 モロヘイヤ にんじん たまねぎ えのきだけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 塩 すりごま にんにく たまねぎ 干しいたけ ごま油 けずり節 水 豚肉ミンチ 酒 じゃがいも たまねぎ にら 塩 こしょう コーン油(炒め物用) うすくちしょうゆ えだまめ 塩	
および使用量(g)	20 0.5 30 10 10 20 0.3 4 0.2 0.1 0.01 2 100		50 1 3 4 15 45 3 2 0.1 1 0.5 2 70		45 20 10 10 15 10 3 0.2 20 1.5 2 0.3 0.5 0.6 1 75 30 0.3 0.03 3.5 3.5 0.5 7 48		22 0.5 3.5 10 20 8 3 0.2 0.1 0.01 2 120 45 0.5 0.5 1 1.5 0.5 0.5 0.2 0.3 1.2 2.6 1 1.3 0.5 1.2		70 90 20 0.6 0.2 10 10 4 4 10 20 0.3 5 0.6 0.2 120 15 0.5 60 8 0.1 0.02 0.5 12		20 0.5 10 10 15 10 4 0.5 0.1 0.5 0.7 2 120 15 0.5 60 8 0.1 0.02 1 35 0.5	
エネルギー / 塩白値	522kcal/21.0g		593kcal/22.3g		567kcal/23.5g		560kcal/22.6g		533kcal/22.3g		543kcal/22.0g	

日・曜	9日・木		10日・金		13日・月		14日・火		15日・水		16日・木	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう みそじる はものフライ うめソース		コッパバン ぎゅうにゅう ◇コーンのたまごスープ パンネのミートソース バイヨンヨーグルト		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		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる ◇ゴーヤチャンプルー かつおのふりかけ		コッパバン 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 あじつけのり もずくじる いためなっとう きざみたくあん	
材料名	豆腐 うす揚げ にんじん たまねぎ わかめ(乾燥) みそ いりこ 水		卵◆ 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ わかめ みそ ホールコーン ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		合いびきミンチ 調理ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも トマト なす ピーマン しょうが にんにく コーン油(炒め物用) カレー粉 小麦粉 バター コーン油(炒め物用) チキンスープ ウスターソース ケチャップ こいくちしょうゆ 砂糖 塩 こしょう 水		じゃがいも【西谷産】 にんじん たまねぎ【西谷産】 わかめ(塩蔵) うす揚げ ねぎ みそ いりこ 水 にがうり 豆腐 豚肉 酒 にんじん たまねぎ【西谷産】 コーン油(炒め物用) 卵◆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油		鶏肉 酒 にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ほうれんそう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 合いびきミンチ 調理ワイン きんとときまめ(乾燥) たまねぎ にんじん トマト(水煮) コーン油(炒め物用) ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう オレガノ チリパウダー 水		味付けのり 鶏肉 酒 豆腐 もずく にんじん かまぼこ しめじ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水 豚肉ミンチ 酒 大豆 にんじん ほうれんそう コーン油(炒め物用) こいくちしょうゆ 砂糖 たくあん	
および使用量(g)	30 4 10 10 0.5 11 3 120		30 10 0.5 10 0.5 11 3 120		35 1 15 15 35 15 13 5 5 0.5 0.2 0.5 0.8 4 3 10 4.5 1.5 0.4 0.2 0.1 85		35 10 15 15 35 3 11 3 120 10 15 20 5 10 0.7 15 0.2 0.1 0.8		15 0.5 15 20 4 15 5 0.2 0.1 0.01 110 20 1 10 20 8 10 0.5 1 4 1 1 0.1 0.01 0.3 5		1袋 20 0.5 30 12 0.5 10 5 6 3 0.4 0.1 0.5 2 100 15 20 10 20 10 5 0.5 2 1 0.1 0.02 0.3 5	
エネルギー / 塩白値	634kcal/24.8g		594kcal/23.5g		656kcal/20.4g		572kcal/21.0g		521kcal/21.9g		531kcal/22.8g	

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるものとなるしょくひん) □…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもととなるしょくひん) △…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となるしょくひん) ※上記材料は、天候等により急きよ変更する場合があります。

平均栄養摂取量 エネルギー569kcal たんぱく質22.3g