




# 7月の献立表

# 献立目標『暑さに負けない食事しよう』



令和8年度

掛川市立給食文化苑こうようの丘

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のぞしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちようしをどとのえる	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1 (水)	麦ご飯	米 大麦							750 27.5 20.7 2.5 豆腐について 知ろう 
	牛乳					牛乳			
	焼き餃子【幼1個 中2個】	小麦粉 砂糖 でん粉	油	豚肉 鶏肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ にはら しょうが	醤油 塩	
	もやしときゅうりの中華和え	砂糖	油				もやし きゅうり 人参 んにく	醤油 酢 塩	
	マーボー豆腐	でん粉 砂糖	油	豆腐 豚肉 大豆 みそ			人参 たけのこ 根深ねぎ しいたけ しょうが んにく	醤油 テンメツ ヲ 酒 唐辛子	
2 (木)	ご飯	米							736 32.6 25.3 3.3 半夏生献立
	牛乳					牛乳			
	さばの塩焼き			さば				塩	
	ごぼうサラダ	砂糖					ごぼう きゅうり 人参	ごまドレッシング 醤油 酒 みりん	
	ほうれん草のみそ汁			みそ 油揚げ			玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ		
3 (金)	ご飯	米							801 33.3 26.5 3.0 レバーをヤ ンニョム ソースで味 わおう
	牛乳					牛乳			
	鶏肉とレバーの ヤンニョムソース和え	でん粉 砂糖	油	鶏肉 鶏レバー			んにく	かつお 醤油 みりん 酒 かつお しょうが	
	おなかスッキリサラダ	砂糖	油				キャベツ こんにゃく きゅうり	醤油 酢 みりん 塩	
	鶏団子汁	鶏団子(小麦)		鶏団子(大豆)			大根 玉ねぎ 小松菜 人参	醤油 酒 塩 みりん	
6 (月)	背割れコッペパン	小麦粉 砂糖	油			脱脂粉乳		塩	736 32.7 29.0 3.9 ウインナー をパンには ぎんで食べ よう 
	牛乳					牛乳			
	ウインナーの ハニーマスタードソースかけ	はちみつ		ウインナー				ウインナー マスタード 醤油	
	ほうれん草のガーリックソテー		油	ベーコン			ほうれん草 キャベツ コーン んにく	塩 こしょう	
	アルファベットスープ	マカロニ(小麦)	油	鶏肉			玉ねぎ チンゲン菜 人参 セロリ	ウイ 塩 こしょう	
7 (火)	わかめご飯	米 砂糖				わかめ		塩	738 30.1 17.5 3.0 七夕献立
	牛乳					牛乳			
	星形ハンバーグ	砂糖		鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ トマト んにく しょうが	かつお ソース ウイ 塩 香辛料 醤油	
	野菜のごま和え	砂糖	ごま				キャベツ ほうれん草 人参	醤油	
	七夕汁	ビーフン		豆腐 鶏肉			玉ねぎ 人参 オクラ しいたけ	醤油 酒 塩	
	七夕ゼリー	砂糖	油		寒天		みかん ぶどう レモン		
8 (水)	ご飯	米							782 30.5 23.5 3.1 世界の料 理：シンガ ポール
	牛乳					牛乳			
	シンガポール風チキン	でん粉 砂糖	油	鶏肉			玉ねぎ	醤油 酢 酒	
	ビーフンソテー	ビーフン	油	豚肉 えび			キャベツ もやし 人参 んにく	醤油 酒 塩 加-粉 こしょう	
	玉子入りコーンスープ	でん粉		卵			玉ねぎ コーン 小松菜 人参	醤油 塩 こしょう	
9 (木)	麦ご飯	米 大麦							743 28.4 22.6 3.1 夏野菜を知 ろう 
	牛乳					牛乳			
	煮卵	砂糖		卵				醤油 みりん 塩	
	きゅうりの南蛮和え	砂糖	油				きゅうり	醤油 塩 う-油 唐辛子	
	夏野菜カレー	砂糖	油	豚肉	チーズ		玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 トマト ビーマン んにく しょうが	加-粉 ウイ ソ-ス 加-粉 塩 オ-ルガイ 塩 こしょう	
	親子煮	春雨 砂糖		卵 鶏肉			玉ねぎ 人参 たけのこ 枝豆 しいたけ	醤油 酒 みりん	
10 (金)	麦ご飯	米 大麦							852 37.3 21.8 2.7 卵料理を楽 しもう
	牛乳					牛乳			
	あじフライ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	あじ				ソ-ス みりん 酒 塩 こしょう	
	磯香和え	砂糖			のり		キャベツ ほうれん草 人参	醤油	
	親子煮	春雨 砂糖		卵 鶏肉			玉ねぎ 人参 たけのこ 枝豆 しいたけ	醤油 酒 みりん	

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のぞしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえる	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
13 (月)	黒糖入りコッパン	小麦粉 黒糖 砂糖	油		脱脂粉乳		塩	728 294 23.4 3.4	豆を食べよう 
	牛乳				牛乳				
	オムレツ	砂糖	油	卵			塩 酢		
	フレンチサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう		
	豆と鶏肉のトマト煮	金時豆 砂糖	油	鶏肉 大豆		玉ねぎ トマト 人参 パセリ	ケチャップ ハヤシメ(小麦大豆) ワイン ソース 塩 こしょう オリーブオイル		
14 (火)	ご飯	米						794 32.4 27.2 2.3	郷土料理： 沖縄県
	牛乳				牛乳				
	豚肉と枝豆の甘辛和え	でん粉 砂糖	油	豚肉		枝豆 しょうが にんにく	醤油 酒 みりん		
	春雨サラダ	春雨 砂糖	油			きゅうり もやし	醤油 酢 塩		
	もずくスープ			鶏肉 豆腐	もずく	玉ねぎ 人参 根深ねぎ	醤油 塩 こしょう		
15 (水)	麦ご飯	米 大麦						768 28.2 24.5 2.4	みそについ て知ろう
	牛乳				牛乳				
	いわしの梅煮	砂糖 でん粉		いわし かつお節		梅	醤油 梅酢		
	マカロニサラダ	マカロニ(小麦) 砂糖				きゅうり 人参 コーン	ソイソース 酢 塩 こしょう		
	豚肉と野菜のごまみそスープ		ごま 油	豆腐 豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 なら	醤油 酒 塩 こしょう 唐辛子		
16 (木)	麦ご飯	米 大麦						743 34.4 20.9 2.9	かぼちゃで みそ汁を味 わおう 
	牛乳				牛乳				
	三色ご飯の具	砂糖	油	鶏肉 卵		枝豆 しょうが	醤油 酒 みりん		
	はりはり漬け	砂糖	ごま		塩昆布	きゅうり 切り干し大根 人参	醤油 酢 塩 唐辛子		
	かぼちゃのみそ汁			豆腐 みそ 油揚げ		かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ 人参 葉ねぎ			
17 (金)	中華めん	小麦粉						817 31.8 29.7 3.6	ジャー ジャーめん を味わおう
	牛乳				牛乳				
	春巻き	小麦粉 砂糖 でん粉 春雨 とうもろこし粉	油	豚肉 大豆		キャベツ 人参 玉ねぎ しょうが	醤油 塩 香辛料		
	ならともやしのナムル	砂糖	ごま 油			もやし なら 人参 にんにく	醤油 しょうが		
	ジャージャーめん(肉みそ)	でん粉 砂糖	油	豚肉 大豆 みそ		玉ねぎ たけのこ 人参 根深ねぎ ししいたけ しょうが にんにく	ソイソース 醤油 酒 みりん 塩 トウモロコシ		
21 (火)	ご飯	米						760 28.8 24.1 2.5	夏を元気に 過ごす食事 について知 ろう
	牛乳				牛乳				
	メンチカツ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ラード	鶏肉 大豆 卵	乳	玉ねぎ	ソース 醤油 塩 香辛料		
	金平ごぼう	砂糖	油	豚肉		ごぼう こんにやく 人参 さやいんげん	醤油 酒 みりん		
	かき玉汁	でん粉		豆腐 卵		玉ねぎ ほうれん草 人参 しいたけ	醤油 塩		
22 (水)	麦ご飯	米 大麦						736 35.2 19.9 2.5	ひじきを炒 り煮で食べ よう
	牛乳				牛乳				
	鶏肉の唐揚げ	でん粉	油	鶏肉		しょうが にんにく	醤油 酒		
	ひじきの炒り煮	砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	醤油 みりん		
	豚汁	じゃが芋		豚肉 みそ		大根 人参 こんにやく 葉ねぎ	酒		
23 (木)	麦ご飯	米 大麦						783 34.0 26.3 2.9	沢煮汁を味 わおう
	牛乳				牛乳				
	豆腐ステーキ肉みそあんかけ	砂糖 でん粉	油	豆腐 鶏肉 みそ		葉ねぎ しょうが	みりん 酒 醤油 トウモロコシ		
	切り干し大根の中華和え	砂糖	油		わかめ	きゅうり 切り干し大根	醤油 酢 塩		
	沢煮汁			豚肉		大根 たけのこ 小松菜 えのきたけ 人参 ししいたけ	醤油 酒 塩		

※給食ではアレルギー表示義務・推奨29品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。

※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。

※都合により献立を変更することがあります。

☆☆7月の給食費振替日は7月31日(金)です。☆☆