




# 7月の献立表

## 献立目標『暑さに負けない食事をしよう』

令和8年度

掛川市みなみ学校給食センター

※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 ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの ビタミン	その他の調味料	【栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おしらせ
		たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質				
1 (水)	せわれコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゆう		塩	(中学校) 729 34.6 31.3 3.9 (小学校) 534 25.2 22.9 2.8	ウインナーをパンにはさんで食べよう 
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう				
	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			カレド マネズ マサド 醤油		
	ほうれんそうのガーリックソテー		あぶら	ベーコン		ほうれんそう キャベツ コーン にんにく	塩 こしょう		
	アルファベットスープ	マカロニ (こむぎ)	あぶら	とりにく		たまねぎ にんじん セロリー チンゲンサイ えのきたけ	塩 こしょう		
2 (木)	ごはん	こめ						770 37.9 27.2 3.4 566 27.6 20.7 2.4	半夏生献立 【お一人参】 土方小 佐東小 中小
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう				
	さばのしおやき			さば			塩		
	きんぴらごぼう	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子		
	とうふのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ		たまねぎ えのきたけ にんじん ねぶかねぎ			
3 (金)	ごはん	こめ						776 29.5 22.5 2.9 570 22.0 17.5 1.9	世界の料理：シンガポール
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう				
	シンガポールふうチキン	でんぶん さとう	あぶら	とりにく		たまねぎ	醤油 酢 酒		
	ビーフソテー	ビーフ	あぶら	ぶたにく えび		キャベツ もやし にんじん にんにく	醤油 酒 塩 カレー粉 こしょう		
	コーンスープ	でんぶん				コーン たまねぎ こまつな にんじん	塩		
6 (月)	ごはん	こめ						750 27.5 20.3 2.8 555 20.9 16.1 2.0	豆腐について知ろう 
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう				
	やきぎょうざ【小中2個】	こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく だいす		キャベツ たまねぎ いら しょうが	醤油 塩 香辛料		
	もやしときゅうりのちゅうかあえ	さとう	あぶら			もやし きゅうり にんじん	醤油 ラー油		
	マーボーどうふ	でんぶん さとう	あぶら	とうふ だいす ぶたにく みそ		にんじん たけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	醤油 唐辛子 アミノ酸 酒		
7 (火)	ごはん	こめ						708 31.1 17.8 2.3 527 23.7 14.6 1.6	七夕献立 【お一人参】 大坂小 千浜小
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう				
	ほしがたハンバーグ	さとう		とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 香辛料 醤油		
	きりほしだいこんのごまあえ	さとう	ごま			もやし ほうれんそう きりほしだいこん	醤油 みりん		
	たなばたじる	ビーフ		とうふ とりにく		たまねぎ にんじん オクラ しいたけ	醤油 酒 塩		
8 (水)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゆう		塩	836 33.7 35.9 3.6 622 25.5 27.0 2.6	豆を食べよう 
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう				
	チキンナゲット【小2個 中3個】	パンこ こむぎこ とうもろこし	あぶら ラード	とりにく だい す		にんにく	醤油 塩 こしょう		
	コールスローサラダ	さとう				キャベツ コーン にんじん レモン	カレド マネズ 塩 こしょう		
	まめとりにくのトマトに	きんときまめ さとう	あぶら	とりにく だいす		たまねぎ トマト にんじん パセリ	グアッパ ハヤシ (小麦 大豆) グイ ソース 塩 こしょう オリーブ 酢		
9 (木)	ごはん	こめ						831 32.0 25.4 2.9 600 23.7 19.5 2.2	魚を食べよう
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう				
	あじフライのソースかけ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	あじ			ソース みりん 酒 塩 こしょう		
	ごぼうサラダ	さとう	ごま			ごぼう きゅうり コーン	ごまドレッシング 醤油 酒 みりん		
	かきたまじる	でんぶん		たまご とうふ		たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ しいたけ	醤油 塩		
10 (金)	むぎごはん	こめ おおむぎ						827 34.3 26.3 3.2 599 25.3 20.0 2.0	レバーをヤンニョムソースで味わおう 【お一人参】 横須賀小 大淵小
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう				
	ヤンニョムレバー	でんぶん さとう	あぶら	とりにく とりレバー		にんにく	グアッパ コブヤシ 醤油 みりん 酒		
	おなかスッキリサラダ	さとう	あぶら			キャベツ こんにやく きゅうり	醤油 酢 みりん 塩		
	とりだんごじる	とりだんご (こむぎ)		とりだんご (だいす)		だいこん たまねぎ こまつな にんじん	醤油 酒 塩 みりん		

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえるもの	その他の調味料	【栄養成分】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
13 (月)	ごはん	こめ							かぼちゃで みそ汁を味 わおう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			719 32.1 18.5 3.4	
	さんしょくごはんのぐ	さとう	あぶら	とりにく たまご だいず		えだまめ	醤油 酒 みりん	546 24.7 15.7 2.4	
	はりはりづけ	さとう	ごま		しおこんぶ	きゅうり きりぼしだいこん	醤油 酢 塩 唐辛子		
	かぼちゃのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ		かぼちゃ たまねぎ にんじん はねぎ			
14 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ							ジャージャー ーめんを味 わおう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			854 33.9 31.3 4.2	
	はるまき	こむぎこ さとう でんぷん はるさめ とうもろこしこ	あぶら	ぶたにく だいず		キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	醤油 塩 こしょう	645 25.8 23.9 2.8	
	にらともやしのナムル	さとう	ごま あぶら			もやし にら にんじん にんにく	醤油 ツブツ		
	ジャージャーめん(にくみそ)	でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく だいず みそ		たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ ししいたけ しょうが にんにく	ツブツ 醤油 酒 みりん 塩 トバツ		
15 (水)	こくとういりコッペパン	こむぎこ こくとう さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		牛乳を飲も う 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			743 27.8 23.9 3.5	
	ミートボールのケチャップ ソースかけ【小中2個】	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく		たまねぎ しょうが	ケチャップ ソース ワイン 醤油 塩 こしょう	558 21.4 18.7 2.7	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう		
	コーンポタージュ		あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン にんじん パセリ	パセリ(小麦 乳 大豆) 塩 ワイン こしょう		
16 (木)	ごはん	こめ							沢煮汁を味 わおう 【フナ人参】 中学校
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			796 34.3 26.8 3.2	
	とうふステーキにくみそあん かけ	さとう でんぷん	あぶら	とうふ とりにく みそ		ねぶかねぎ しょうが	みりん 醤油 酒 トバツ	581 25.2 20.4 2.1	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さとう	あぶら		わかめ	きゅうり きりぼしだいこん	醤油 酢 みりん 塩		
	さわにじる			ぶたにく		たまねぎ たけのこ にんじん えのきだけ はねぎ ししいたけ	醤油 酒 塩		
17 (金)	むぎごはん	こめ おおむぎ							夏野菜を知 らう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			833 24.2 27.5 2.6	
	コーンフライ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	だいず		コーン	塩 香辛料	602 18.7 20.5 1.8	
	きゅうりのなんばんづけ	さとう	あぶら			きゅうり	醤油 塩 油		
	なつやさいかレー	さとう	あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ なす かぼちゃ にんじん トマト ピーマン にんにく しょうが	カレー粉 ワイン ソース カレー粉 塩 オリーブ 油 こしょう		
21 (火)	ごはん	こめ							郷土料理： 沖縄県
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			778 38.8 20.8 2.8	
	フライドチキン	こむぎこ	あぶら	とりにく		にんにく	ワイン パセリ 塩 オリーブ 油	595 27.9 18.3 1.7	
	にんじんしりしり		あぶら	たまご まぐろ		にんじん もやし	醤油 塩 こしょう		
	もずくスープ			とりにく とうふ	もずく	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	醤油 塩 こしょう		
	シークワサーゼリー	さとう				シークワサー			
22 (水)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		トマトにつ いて知らう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			665 27.2 20.2 3.0	
	オムレツ	さとう	あぶら	たまご			塩 酢	502 20.7 16.4 2.2	
	フルーツカクテル			ゼリー(とう にゅう)		ゼリー(りんご もも ぶどう) みかん缶 もも缶 パイン缶			
	ミネストローネ	じゃがいも さとう マカロニ(こむぎ)	あぶら	とりにく だいず	チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ	ケチャップ ワイン 塩 こしょう		
23 (木)	ごはん	こめ							みそにつ いて知らう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			829 32.8 26.2 2.5	
	つくねのおろしソースかけ	パンこ でんぷん さとう		とりにく だいず		だいこん たまねぎ	醤油 みりん 塩 こしょう	606 24.4 20.0 1.8	
	マカロニサラダ	マカロニ(こむぎ) さとう				きゅうり にんじん コーン	パセリ マネー 塩 こしょう		
	とりにくとやさしいごまみ そスープ		ごま あぶ ら	とうふ みそ とりにく		たまねぎ にんじん チンゲンサイ にら	醤油 こしょう 塩 唐辛子		

※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月分給食費振替日は7月31日(金)です。☆☆