



令和8年度 7・8月学校給食献立予定表



日曜	曜	献立名	おもな材料						栄養量							
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをとのえる食品		エネルギーのもとになる食品									
7月			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g				
1	水	小さいミルクパン 牛乳 夏野菜のパスタ チキンナゲット ツナと豆のサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	ピーマン	ズッキーニ なす	ミルクパン	油	658	28.5	21.5	2.8				
			赤いんげん豆		トマト にんじん	玉ねぎ	スバゲティ	オリーブ油								
			白いんげん豆		パプリカ	キャベツ		ドレッシング		887	37.3	28.3	3.8			
2	木	麦ごはん 牛乳 イワシの梅煮 ほうれん草ののりあえ がめ煮	まぐろフレーク		ブロッコリー	にんにく										
			イワシ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	米 麦	油	635	26.3	20.4	1.6				
			鶏肉	のり	ほうれん草	れんこん ごぼう	砂糖	ごま油								
			生揚げ		さやいんげん	大根 しいたけ		ごま	823	32.7	24.6	1.9				
					うめ											
「がめ煮」は、鶏肉や野菜を油で炒めて煮込む、福岡の郷土料理です。博多弁で「寄せ集める」ことを「がめくりこむ」と言うことから「がめ煮」と呼ばれるようになりました。福岡県では、お正月やお祭りなど、おめでたい日によく作られる特別なメニューです。																
3	金	ごはん 牛乳 春巻 生揚げとキャベツのみそ炒め わかめスープ	豚肉	牛乳	ピーマン	キャベツ たけのこ	米	油	669	21.9	26.7	1.8				
			鶏肉	わかめ	にんじん	にんにく もやし	春巻の皮		878	28.2	33.0	2.4				
6	月	ごはん 牛乳 とんかつ 切干大根の煮物 あおさのみそ汁	生揚げ		小松菜	きくらげ	砂糖		653	24.8	22.2	3.0				
			豆腐	あおさ		ねぎ	パン粉		858	31.9	27.9	3.9				
7	火	ごはん 牛乳 ハンバーグの夏野菜ソースかけ アスパラサラダ セタスープ セタゼリー	油揚げ みそ			ねぎ										
			豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米	油	653	22.1	18.9	1.7				
			豚肉		パプリカ	とうもろこし	砂糖	ドレッシング								
今日はセタです。セタスープには、天の川に見立てたフォーや、星に見立てたオクラなどが入っています。セタを感じながらいただきます！																
8	水	小さいパンブキンパン 牛乳 焼きそば 大根サラダ ヨーグルト	なると	牛乳	かぼちゃ	キャベツ	パン	油	655	25.3	18.4	2.6				
			ハム	ヨーグルト	にんじん	きゅうり	焼きそば麺	ドレッシング	836	31.2	22.3	3.5				
9	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具だくさんみそ汁			ピーマン	大根										
			卵	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ	米 麦	油	643	26.4	18.6	2.6				
			豚肉	わかめ	ほうれん草	玉ねぎ	砂糖									
今日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べるとあごの筋肉が動き、脳への血流が増えて、働きが活発になります。今日は、一口20回かむことを意識して食べてみましょう。																
10	金	ごはん 牛乳 プルコギ キャベツと大豆のサラダ 餃子スープ	油揚げ		さやいんげん	大根 キャベツ	米		828	32.9	21.9	3.2				
			豆腐 みそ			ねぎ										
13	月	ごはん 牛乳 カツオフライのみそだれかけ ひじきのサラダ ゆばのすまし汁 オレンジ	豚肉	牛乳	にら	玉ねぎ もやし	米	ごま	670	27.1	23.9	2.2				
			大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	餃子の皮	ごま油	842	32.7	27.6	2.7				
			ハム		チンゲンサイ	しめじ たけのこ	ドレッシング									
14	火	ごはん 牛乳 えびしゅうまい チンジャオロースー マロニースープ	しょうが にんにく													
			カツオ 豆腐	牛乳	にんじん	枝豆 きゅうり	米	油	637	25.7	18.9	2.8				
			みそ なると	ひじき	水菜	とうもろこし	砂糖	ドレッシング	837	32.9	23.4	3.6				
15	水	ごはん 牛乳 コッペパン 牛乳 県産いちごジャム オムレツ パンネのトマト煮 野菜コンソメスープ	鶏肉			しめじ	パン粉									
			ゆば			オレンジ										
			えび 生揚げ	牛乳	ピーマン	たけのこ	米	油	664	27.3	22.1	2.4				
16	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 花野菜サラダ すいか	豚肉		にんじん	白菜	しゅうまいの皮									
			なると		小松菜	ねぎ	でん粉		863	34.2	26.8	3.1				
			ベーコン			しょうが にんにく	マロニー									
17	金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 ナムル なす入りマーボー豆腐	卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン	油	636	24.9	22.0	2.5				
			豚肉		トマト	キャベツ	マカロニ	オリーブ油	827	33.1	24.2	3.3				
27	木	ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごまじゃこサラダ 沢煮椀	ベーコン		小松菜	にんにく	じゃが芋									
			豚肉	牛乳	にんじん	カリフラワー	米 麦	油	666	21.2	18.9	2.2				
			チーズ	ブロッコリー	とうもろこし	玉ねぎ すいか	じゃが芋	ドレッシング	848	25.4	22.4	3.0				
31	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ まろやか豆乳みそ汁				しょうが にんにく										
			豚肉	牛乳	にんじん	もやし なす	米	油	650	25.4	22.4	2.0				
			豆腐		小松菜	たけのこ	餃子の皮	ごま	848	31.2	27.6	2.7				
28	金	ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごまじゃこサラダ 沢煮椀	みそ		にら	しいたけ	砂糖	ごま油								
						しょうが にんにく	でん粉									
			大豆ミート	牛乳	にんじん	にんにく みかん	米 麦	油	674	23.3	16.3	1.5				
28	金	ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごまじゃこサラダ 沢煮椀	豚肉		ピーマン	玉ねぎ バイナップル	米 麦	油	674	23.3	16.3	1.5				
			ハム		ブロッコリー	とうもろこし もも	砂糖	ドレッシング	874	29.4	19.3	1.8				
						きゅうり キャベツ	ゼリー									
31	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜	しょうが 大根	米	油	636	23.5	19.7	2.3				
			豚肉	わかめ	にんじん	グリーンピース しいたけ	じゃが芋	ごま	840	30.1	24.5	2.8				
			みそ		水菜	キャベツ きゅうり	砂糖	ドレッシング								
計(16回)	★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。		鶏肉	豆腐	牛乳	小松菜	大根 りんご	米	ごま油	625	25.7	19.4	2.5			
										ちくわ 豆乳	にんにく	もやし キャベツ	ごま	808	32.1	23.1
										栄養量	小学生 (中学年)	月平均 基準量	651	24.9	20.6	2.2
											中学生	月平均 基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
												基準量	845	31.4	24.9	2.9
												基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

