

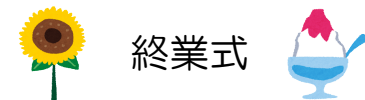
# 令和8年 7月の献立予定表 12回

日曜日	エネルギーたんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
1		【トマトソーススパゲッティ】 【バジルサラダ】	★豚肉 ★チーズ	スパゲッティ、三温糖 オリーブ油 三温糖、オリーブ油	にんじん、トマト缶、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんにく、レモン果汁、バジル
水	749 39.1	【鶏肉のハニーマスタード焼き】	鶏肉	はちみつ	生姜、★マスタード
2		【ご飯】 【じゃがいものそぼろ煮】		米、大麦	
木	738 29.4	【麩のすまし汁】 【冷凍みかん】	鶏肉、生揚げ	じゃがいも、三温糖、てんぷん、 油 玉麩	にんじん、生姜、玉ねぎ、枝豆 にんじん、小松菜、長ねぎ ★冷凍みかん
3		【キムチチャーハン】 【青のりポテト】	★豚肉 大豆、青のり	米、油、ごま油 てんぷん、じゃがいも、大豆油	にんじん、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ 干し椎茸、キムチ、枝豆
金	772 30.7	【トックスープ】	豆腐	トック餅	にんじん、小松菜、白菜、長ねぎ
6		【カレーうどん】 【鶏とさつまいもの天ぷら】	★豚肉 鶏肉	うどん、てんぷん、油 さつまいも、小麦粉、大豆油	にんじん、生姜、玉ねぎ、ぶなしめじ、長ねぎ カレー粉 生姜、にんにく
月	790 31.7	【元気サラダ】	かつお節、★ハム、塩昆布	三温糖、油	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし
7		【包まないけど稲荷ずし】 【魚の西京焼き】	油揚げ さわら、みそ	米、大麦、三温糖 三温糖	にんじん、かんぴょう
火	718 31.3	【五色和え】 【そうめん汁】 【七夕ゼリー】		三温糖、油 かまぼこ 粉寒天	小松菜、にんじん、もやし、キャベツ とうもろこし 小松菜 レモン果汁、★ナタデココ、パイン缶
8		【東京産コマツナパン】 【チキンのフレーク焼き】		★コマツナパン パン粉 コーンフレーク	
水	749 39.5	【コールスローサラダ】 【コンソメスープ】	鶏肉、★粉チーズ ★ベーコン	三温糖、油 じゃがいも、油	にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし、玉ねぎ にんじん、小松菜、玉ねぎ

<7月の給食目標> 夏の健康と食生活を考えよう

- ☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

日曜日	エネルギーたんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
9		【みそかつどん】 【ゆかり和え】	★豚肉、みそ	米、大麦、小麦粉、パン粉 三温糖、大豆油、油	にんにく にんじん、キャベツ、きゅうり 大根、ゆかり
木	885 31.6	【けんちん汁】 【果物(みかん)】	豆腐	こんにゃく	にんじん、小松菜、大根、干し椎茸 みかん
10		【ツナじゃこご飯】 【豆腐のすき焼き煮】	ツナ、★ちりめんじゃこ ★豚肉、豆腐	米、大麦、三温糖、油 しらたき、麩 三温糖、油	にんじん、生姜 干し椎茸、たけのこ 白菜、長ねぎ
金	726 33.8	【バリバリサラダ】		ワンタンの皮 三温糖、大豆油、油、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり 枝豆
13		【シシジューシー】 【魚の塩麹焼き】 【ゴーヤチャンプル】	★豚肉、刻み昆布 シルバー ★豚肉、豆腐 かつお節	米、大麦、三温糖、油 油	にんじん、生姜、干し椎茸 にんにく、生姜、長ねぎ にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、もやし にがうり
月	702 35.4	【じゃがいものみそ汁】 【冷凍パイン】	みそ、わかめ	じゃがいも	玉ねぎ ★冷凍パイン
14		【ご飯】 【酢豚】		米、大麦 ★豚肉	
火	759 25.7	【中華コーンスープ】	★卵	てんぷん、油、ごま油	にんじん、ピーマン、生姜、にんにく 玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸 長ねぎ、とうもろこし
15		【ココア揚げパン】 【カレーポトフ】		★米粉ミックスパン、上白糖、油 鶏肉、★ウインナー	ココアパウダー にんじん、にんにく、玉ねぎ キャベツ、カレー粉
水	705 29.5	【野菜ソテー】	★豚肉	油	にんじん、チンゲン菜、パプリカ、キャベツ、もやし
16		【ジャージャー麺】 【青梗菜スープ】	★豚肉、鶏肉、みそ 豆腐	中華麺、三温糖、てんぷん ごま油	にんじん、きゅうり、もやし、生姜、にんにく 長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ にんじん、チンゲン菜、えのきたけ、長ねぎ
木	737 30.0	【フルーツボンチ】		白玉団子、上白糖	パイン缶、★桃缶、レモン果汁



17  
金