

7,8月分学校給食献立表

2026/7/1
御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		脂質(g)	塩分(g)
水	1 牛乳/ごはん がね	ごはんの上に、鶏飯の具をのせ、スープをかけて食べましょう		牛乳	人参・にら	米	油	塩	601	20.8
	鶏飯(具)/さざみのり	鶏肉・鶏系卵	さざみのり	人参・絹さや	椎茸・たくあん	砂糖		酒・塩・醤油・みりん	16.3	
	鶏飯(スープ)			こねぎ・生姜				鶏がら・醤油・酒・塩・こしょう・みりん	2.4	
	2 牛乳/ごはん 魚のレモン風味焼き	鮭			レモン汁	米		醤油・みりん	573	25.9
木	干し大根の黒酢煮	豚肉・油揚げ		人参・絹さや	切干大根・こんにゃく	砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん・黒酢	13.2	
	夏野菜のみそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・絹さや・いんげん	玉ねぎ・ナス			いりこ・酒	1.9	
	3 牛乳/青割りコッペパン 焼きそば	豚肉・かまぼこ・天ぷら	青のり	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし	コッペパン	油	焼きそばソース・中華スープ・塩・こしょう・酒	530	23.0
	コロコロサラダ		チーズ	人参・アスパラ	きゅうり・枝豆・コーン	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	17.4	
月	パイナップル			武雄産	パイナップル				3.0	
	6 牛乳/ごはん 焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	米	油	焼肉のたれ・醤油・みりん・酒	661	27.4
	ゴーヤのアーモンドがらめ		いりこ	ゴーヤ		砂糖・小麦粉・片栗粉	カシューナッツ・アーモンド・塩	醤油・みりん・酢	20.7	
	かきたま汁	卵・厚揚げ・かまぼこ		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・醤油・酒・塩	2.2	
火	7 牛乳/ごはん 星のコロッケ	たなばたメニュー		牛乳	玉ねぎ	米			596	
	磯香和え	削り節	のり	ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	砂糖	油	塩・こしょう・醤油	18.8	
	魚ソーメンの吸い物/セタゼリー	豆腐・鶏系卵・魚ソーメン	昆布	人参・豆腐	玉ねぎ・椎茸・ぶどう果汁	グラニュー糖		だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	14.9	1.8
	8 牛乳/ごはん ミートローフ	牛肉・豚肉・卵	チーズ・スキムミルク	人参・グリーンピース	玉ねぎ・にんにく・生姜	米	バター	デミグラスソース・ケチャップ・ソース・塩・こしょう・ナツメグ	663	25.9
水	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	ピーマン	枝豆・きゅうり・レタス	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩	22.2	
	コンソメスープ	ベーコン		人参・パセリ	キャベツ・玉ねぎ・セロリ・マッシュルーム・コーン	じゃが芋		醤油・塩・こしょう・コンソメ・白ワイン	2.6	
	9 牛乳/ごはん/ふりかけ 魚のカラフル南蛮漬	赤魚		パプリカ	玉ねぎ	米・砂糖	ごま	塩	648	
	メロン				メロン	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	酢・醤油・酒・塩・こしょう	25.4	
木	さつま汁	鶏肉・油揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・もやし・椎茸・こんにゃく・生姜	さつま芋	油	いりこ・酒	1.4	
	10 牛乳/切れ目付き丸コッペパン 冷やし中華	ハム・鶏系卵		人参・小松菜	もやし・きゅうり・きくらげ・レモン汁	コッペパン	ごま	酢・醤油・チキンブイヨン・冷やし中華スープ	547	24.1
	チキン照り焼きパティ	鶏肉・豚肉			玉ねぎ	砂糖	ごま油	塩・こしょう	18.4	
	レタス				レタス・きゅうり	じゃが芋・砂糖・小麦粉・パン粉	油		2.7	
月	13 牛乳/ごはん 南瓜のそぼろ煮	鶏肉・天ぷら		南瓜・にんじん・グリーンピース	玉ねぎ・こんにゃく・生姜	米	油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩	672	26.4
	ししゃもの黒ごまチーズフリッター		ししゃも・粉チーズ			小麦粉	油・黒ごま		19.7	
	ひじきの三杯酢	卵	ひじき	人参	きゅうり・枝豆	砂糖		酢・醤油・塩・酒	2.2	
	14 牛乳/麦ごはん スタミナキムチ	豚肉		人参	白菜・もやし・玉ねぎ・りんご・にんにく	米			614	
火	冬瓜の蜂蜜レモン和え	削り節		トマト	冬瓜・きゅうり・レモン汁	砂糖		醤油・酒・塩	20.8	
	フォーボー	鶏肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜	米粉		チキンガラスープ・塩・こしょう・中華スープ・酒	18.9	2.4
	15 牛乳/ごはん 肉団子とじゃが芋のカレー煮	鶏肉・豚肉・ちくわうずら卵		人参・さやいんげん	玉ねぎ	米	油	ルー・カレー粉・醤油・塩	644	21.2
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	16.4	
水	すいか				すいか				2.2	
	16 牛乳/ごはん 鶏肉の梅肉揚げ	鶏肉			にんにく・梅	米	油	塩・酒	628	25.2
	ツナサラダ	シーチキン		パプリカ・人参	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	フレンチドレッシング	塩・こしょう	21.1	
	卵とコーンのスープ	卵・ベーコン		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ・コーン	片栗粉		醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.2	
17金	◆◇給食ありません◇◆									

※7/20(月)～8/24(月)まで夏休み！ 休み中も「早ね、早起き、朝ごはん」を実践しましょう！

7,8月分学校給食献立表

2026/7/1
御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価							
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)							
										魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
8/25 火	◆◇給食ありません◆◇                 															
水	26 牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			589							
	麻婆豆腐	豆腐・鶏肉・豚肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	ごま油・油	醤油・酒・中華スープ・豆板醤	22.4							
	春雨サラダ	ささみ		人参	きゅうり・キャベツ・きくらげ	春雨・砂糖	ナムルドレッシング	塩	15.7							
	レモンゼリー				レモン汁	砂糖			2.3							
木	27 牛乳/ごはん		牛乳			米			618							
	さんまかばすレモン煮	さんま			レモン・かばす果汁	砂糖・片栗粉		醤油・みりん	21.7							
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	19.8							
	冬瓜のそぼろ汁	鶏肉		人参・小松菜	冬瓜・玉ねぎ・椎茸・コーン・生姜	じゃが芋	油	チキンガラスープ・酒・醤油・みりん・塩	2.0							
金	28 牛乳/ブレンパン		牛乳			ブレンパン			563							
	クリスピーチキン	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・カレー粉・酒	25.3							
	フルーツ白玉	黒豆・豆乳			黄桃・りんご・バナナ・パイン・ぶどう果汁・アセロラ	白玉餅・砂糖		赤ワイン・バニラエッセンス	19.5							
	ミネストローネ	ベーコン		人参・トマト・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム・セロリ・にんにく	じゃが芋	バター	醤油・塩・こしょう・コンソメ・白ワイン	2.4							
月	31 牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			640							
	夏野菜のカレー	豚肉		人参・南瓜・ピーマン	玉ねぎ・なす・にんにく・生姜・りんご	黒糖	油	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	21.4							
	コールスローサラダ	ハム・シーチキン		人参	キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	コールスロードレッシング	塩・こしょう	21.5							
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	2.8							