

令和8年度 7月学校給食献立表

7月給食目標	衛生に気をつけよう	北方学校給食センター
--------	-----------	------------

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。 ※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など		こんだめい 献立名	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）		ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 （加工品）
				たんぱくしつ	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質			
	小	中		さかなにく 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・小魚・海藻	いろこ 色の濃い野菜	たやさい その他野菜・きのこ・果物	くだもの くだもの 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂			
1水			ミニミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		塩,酒,カレールー,	621	パン（小麦・乳）
			カレーうどん	とり肉,油揚げ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,キャベツ	うどん	油	醤油,みりん,かつお節,こんぶ	27.2	うどん（小麦）
			チンゲンサイの卵とじ	ぶた肉,たまご		にんじん,チンゲンサイ	もやし,しめじ	三温糖	油	酒,塩,こしょう,薄口	850	カレールー（小麦）
			すいか				すいか				36.2	
2木			ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			651	コロッケ（小麦）
			かぼちゃとさつまいものコロッケ			かぼちゃとさつまいものコロッケ			油		24.3	
			ささみとオクラのポン酢あえ	とり肉,かつお節		オクラ,にんじん	きゅうり	三温糖		醤油,薄口,酢	752	
			切干大根とじゃがいものみそ汁	ぶた肉,油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	切干しだいこん,玉ねぎ	じゃがいも	油	酒,煮干し	28.6	
3金			ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			588	
			魚のみそマヨネーズ焼き	さけ,みそ				三温糖	卵不使用マヨネーズ	塩,酒,みりん	29.0	
			わかめときゅうりの酢の物	ハム	わかめ		きゅうり,えのきたけ,しょうが	上白糖		塩,酢,薄口	723	
			鶏ごぼう汁	ぶた肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,しいたけ	じゃがいも	油	酒,塩,薄口,かつお節	35.1	
6月			ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			664	てんぷら粉（小麦）
			チキン南蛮	とり肉	タルタルソースをお肉にかけて食べよう！			てんぷら粉,三温糖	油,タルタルソース	酒,塩,こしょう,醤油,酢	24.9	
			三色あえ	かまぼこ		チンゲンサイ,青ピーマン,にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口	788	
			にら玉汁	たまご,とうふ		にんじん,にら	玉ねぎ,えのきたけ	かたくり粉		塩,薄口,酒,かつお節,こんぶ	29.5	
7火		セ タ 行 事 食	ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			614	
			星型ハンバーグ	ハンバーグ			玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんごピューレ	三温糖		醤油,みりん,酒,酢	20.3	
			ごまあえ			ほうれんそう,アスパラガス,にんじん	キャベツ,もやし	三温糖	ごま,ねりごま	醤油,みりん,塩	748	
			七タ汁			オクラ,にんじん	玉ねぎ	ビーフン		醤油,薄口,酒,みりん,塩,こんぶ,かつお節	25.0	
			七タゼリー					七タゼリー				
8水			ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			618	パン（小麦・乳）
			ミートオムレツ	たまご,豚ひき肉	チーズ	アスパラガス	玉ねぎ,マッシュルーム		油	塩,こしょう,ブイヨン,酒	29.7	チーズ（乳）
			ラトウユ	ウインナー		青ピーマン,トマト	ズッキーニ,なす,黄ピーマン,玉ねぎ,にんにく		オリーブ油	ケチャップ,白ワイン,ブイヨン,塩,こしょう	830	マカロニ（小麦）
			パスタスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ,しめじ,えだまめ	マカロニ,じゃがいも	油	パセリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	38.7	
9木			ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			596	ホキ天（小麦）
			ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ					油		23.6	
			のりサラダ	ツナ	のり	こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖		醤油,酢,塩	725	
			なすと厚揚げのみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	なす,玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	27.9	
10金		納 豆 の 日	ご飯 牛乳		牛乳	納豆あえをごはんのにのせて食べよう！		精白米,強化米		塩,酒,こしょう,	612	チーズ（乳）
			豚もやし炒め	ぶた肉		にんじん,青ピーマン	もやし,玉ねぎ	かたくり粉	油	薄口,みりん,オイスターソース	29.4	
			納豆あえ	納豆	チーズ,塩昆布	こまつな		三温糖		醤油,みりん	742	
			冬瓜のスープ	とり肉	わかめ	にんじん	とうがん,玉ねぎ,しめじ		油	酒,塩,こしょう,中華味,薄口,とりがら	35.9	
			手巻きのり	7月10日は「納豆の日」		のり						
13月			わかめご飯 牛乳		牛乳,わかめ,しらす干し			精白米,強化米	ごま油		622	つくね（小麦）
			北方野菜の焼肉炒め	ぶた肉,赤みそ		にんじん,アスパラガス	にんにく,しょうが,玉ねぎ	三温糖,かたくり粉	油,ごま油	塩,こしょう,酒,醤油,みりん	25.6	ワンタン（小麦）
							なす,キャベツ,りんごピューレ				754	
			具だくさん中華スープ	中華風つくね,あつ揚げ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,レタス,きくらげ	ワンタン	油,ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	30.6	
14火			ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			604	
			あじの梅だれかけ	あじ			ねり梅	かたくり粉,米粉,三温糖	油	塩,酒,醤油,みりん,酢	26.0	
			ゴーヤのおかかあえ	かつお節		ほうれんそう,にんじん	ゴーヤ,キャベツ			醤油	734	
			じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		煮干し	31.3	

15 水		ミニ黒糖パン	牛乳		牛乳		ねぎ,にんにく,しょうが,玉ねぎ,	黒糖パン		豆板醤,酒,甜面醤,薄口,	580	パン (小麦・乳)
		野菜たっぷり担々麺	豚ひき肉,赤みそ,豆乳,豚			にんじん,チンゲンサイ	キャベツ,もやし,きくらげ	中華めん,三温糖	油,ねりごま,ごま油	醤油,塩,中華味,とりから,豚骨	26.2	麺 (小麦)
		五目パオズ	五目パオズ								809	パオズ (小麦)
		海藻サラダ	かまぼこ	海藻ミックス	にんじん	きゅうり,とうもろこし	はるさめ,三温糖	ごま油	酢,薄口,塩		36.1	
16 木	北方食の日	麦ご飯	牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,なす,	精白米,強化米,大麦		塩,赤ワイン,カレー粉,	659	カレー (小麦)
		夏野菜カレー	牛肉			かぼちゃ,にんじん,トマト	しめじ,グリンピース,りんごピューレ		油	ソース,カレールー,とりがら	19.4	
		ツナサラダ	ツナ			にんじん,アスパラガス	きゅうり,キャベツ,とうもろこし		野菜ドレッシング		801	
		カラフルゼリー & フルーツ					みかん,パイナップル,バナナ	アセロラジュレ			23.0	
17 金	給食なし											