

7月分学校給食献立表

2026/7/1

武雄小学校

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 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚 海藻	カロテン 色の濃い野菜	ビタミンC 色の薄い野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実		エネルギー (Kcal)
									たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
									塩分 (g)
1 水	牛乳/ごはん	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			こめ 米			601
	がね	卵		人参・にら	玉ねぎ・ごぼう	さつま芋・小麦粉・片栗粉	油	塩	20.8
	鶏飯(具)/きざみのり	鶏肉・錦糸卵	きざみのり	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				鶏ガラ・醤油・酒・塩・こしょう・みりん	2.4
2 木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			673
	魚のレモン風味焼き	鮭			レモン汁	砂糖		醤油・みりん	25.9
	干し大根の黒酢煮	豚肉・油揚げ		人参・絹さや	切り干大根・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・南瓜・さやいんげん	玉ねぎ・ナス			いりこ・酒	1.9
3 金	牛乳/切れ目付き丸コッペパン		牛乳			コッペパン		塩	547
	冷やし中華	ハム・錦糸卵		人参・小松菜	もやし・きゅうり・きくらげ・レモン汁	砂糖	ごま油	酢・醤油・チキンブイヨン・冷やし中華スープ	24.1
	チキン照り焼きパティ	鶏肉・豚肉			玉ねぎ	じゃが芋・砂糖・小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう	18.4
	レタス				レタス・きゅうり				2.7
6 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			672
	焼き肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	焼肉のたれ・醤油・みりん・酒	26.8
	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・油	醤油・みりん・酢	22.0
	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
7 火	牛乳/ごはん	たなばたメニュー	牛乳			こめ 米			611
	星のコロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	油	塩・こしょう・醤油	18.8
	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		醤油・みりん	15.1
	魚ソーメンの吸い物/七タゼリー	豆腐・錦糸卵・魚ソーメン/豆乳	昆布	人参・豆苗	玉ねぎ・椎茸/メロン果汁・レモン果汁	砂糖		だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	1.8
8 水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米		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
	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	パン粉・砂糖・片栗粉	バター		25.9
	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 木	牛乳/ごはん/ふりかけ		牛乳・のり			こめ・さとう 米・砂糖	ごま	塩	648
	魚のカラフル南蛮漬け	赤魚		パプリカ	玉ねぎ	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	酢・醤油・酒・塩・こしょう	25.4
	メロン				メロン				17.3
	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 金	牛乳		牛乳						607
	ピザパン	ウインナー	シュレッドチーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	油	ケチャップ・ピザソース・塩・こしょう	24.2
	コーンポタージュ	ベーコン	スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・ホワイトソース・塩・こしょう	25.1
	イタリアンサラダ			トマト・パプリカ・人参・アスパラ	きゅうり・レタス・キャベツ	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	3.4
13 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			672
	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	砂糖・片栗粉	油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩	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 火	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 米			614
	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	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ・ごま	醤油・酒・塩	20.8
	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	はちみつ		醤油	18.9
	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	こめ 米		チキンガラスープ・塩・こしょう・中華スープ・酒	2.4
15 水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			644
	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	じゃが芋・砂糖・パン粉	油	ルウ・カレー粉・醤油・塩	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
	すいか				すいか				2.2
16 木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			630
	鶏肉の梅肉揚げ	鶏肉			にんにく・梅	片栗粉・小麦粉	油	塩・酒	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「早起、早起、朝ごはん」を実践しましょう!									