



令和8年 7月 献立表



新城市作手学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						小学校	中学校
		【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー たんぱく質 脂質	
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		607 kcal	756 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				でんぶん 砂糖		26.0 g	30.3 g
	おかかあえ	花かつお		ほうれん草 にんじん	切干し大根			19.6 g	21.9 g
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	えのきたけ	じゃがいも			
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606 kcal	757 kcal
	さばの塩焼き	さば						27.9 g	33.0 g
	おひたし			ほうれん草	切干し大根		ごま油	20.2 g	23.0 g
	鶏だんご汁	鶏肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ	でんぶん			
3 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		674 kcal	798 kcal
	カレー風味ソース	牛肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ しいたけ にんにく	でんぶん		29.8 g	34.9 g
	アーモンド入りサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン 切干し大根	アーモンド フレンチドレッシング		21.1 g	23.7 g
6 月	豚キムチ丼 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ ごぼう 切干し大根 白菜キムチ	ごはん	油 ごま油 ごま	695 kcal	861 kcal
	トックスープ	鶏肉		ほうれん草	えのきたけ キャベツ コーン	トック		24.3 g	28.6 g
	お星さま杏仁		寒天 乳製品	にんじん	オレンジ果汁 みかん果汁 黄桃 バイン	砂糖	油	19.7 g	22.4 g
七夕 献立									
7 火	七夕ちらし寿司 牛乳	ツナ 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん しいたけ	ごはん 砂糖	油 ごま	689 kcal	847 kcal
	錦糸たまご	卵				でんぶん 砂糖	油	26.3 g	31.0 g
	そうめん汁	豆腐 油揚げ かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	えのきたけ	そうめん		22.4 g	25.7 g
	七夕ゼリー	豆乳	寒天		レモン果汁 メロン果汁	砂糖			
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		687 kcal	852 kcal
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぶん 米粉	油	24.8 g	29.4 g
	ごぼうサラダ	大豆			ごぼう キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	26.0 g	29.9 g
	かぼちゃの白みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ ほうれん草	たまねぎ				
9 木	枝豆ごはん 牛乳		牛乳		枝豆	ごはん		601 kcal	761 kcal
	太刀魚のフライ	太刀魚				パン粉 小麦粉	油	24.1 g	28.8 g
	バリバリ漬け				キャベツ きゅうり 大根漬		ごま油 ごま	22.5 g	25.8 g
	とうがん汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	とうがん しいたけ				
10 金	ジャージャーめん 牛乳	豚肉 大豆 みそ	牛乳	葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ 切干し大根	ラーメン でんぶん 砂糖		659 kcal	761 kcal
	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり		ごま油	31.9 g	36.2 g
	チーズ		チーズ					24.0 g	26.5 g
13 月	ねぎ塩豚丼 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 白ねぎ もやし たまねぎ 切干し大根 レモン果汁	ごはん でんぶん	油 ごま油 ごま	739 kcal	915 kcal
	なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	たまねぎ なめこ			25.2 g	29.8 g
	いちごゼリーよせ	豆乳			いちご ナタデココ	砂糖		27.0 g	30.7 g
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602 kcal	748 kcal
	キンパの具(肉)	牛肉 みそ		にら	切干し大根 しょうが にんにく	砂糖	ごま油 ごま 油	26.6 g	30.7 g
	キンパの具(ナムル)			小松菜 にんじん	大根漬		ごま油 ごま	19.2 g	21.8 g
	うずら卵とわかめのスープ 手巻きのり	生揚げ うずら卵	わかめ のり		たまねぎ えのきたけ コーン				
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		632 kcal	783 kcal
	和風おろしハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆			たまねぎ 大根	米粉 でんぶん 砂糖	ラード	26.9 g	31.4 g
	キャベツのサラダ				キャベツ きゅうり 切干し大根 コーン		ごまドレッシング	19.8 g	22.1 g
キムチ入りみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 白菜キムチ					
地産地消の日 * ピーマン・なす *									
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		678 kcal	838 kcal
	夏野菜酢鶏	鶏肉 生揚げ		にんじん ピーマン	たまねぎ なす 枝豆 にんにく しょうが	でんぶん 砂糖	油	24.4 g	28.9 g
	春雨とコーンのスープ	豆腐		ほうれん草	たまねぎ えのきたけ コーン	春雨	ごま油 ごま	24.0 g	27.5 g
	セレクトデザート								
	【A】もちクリームアイス	大豆	乳成分 スキムミルク			もち米 でんぶん 砂糖			
	【B】ぶどうシャーベット				ぶどう果汁 りんご果汁 バイン果汁	砂糖			
	【C】ソーダゼリー					砂糖			

○調味料等記載のないものもあります ○都合により献立が変更になることがあります