

7 月 予 定 献 立 表

令和8年度

日	曜日	献立	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
			赤 体の血や肉をつくる	黄色 力や熱のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー(kcal)	
						たんぱく質(g) 食塩(g)	小学校
1	水	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 五目煮浸し 豆腐の味噌汁 黄桃缶	牛乳 竹輪 あおのり 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	米 薄力粉 かつくり粉 板こんにやく サラダ油 上白糖	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ 果物	624 26.0 2.3	773 31.8 2.9
2	木	塩ラーメン 根菜のごま味噌炒め りんご缶	牛乳 豚肉 みそ	中華めん ひまわり油 ごま油 さつまいも 上白糖 ごま	にんにく しょうが キャベツ なら 長ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん 果物	604 24.3 3.0	747 29.6 3.8
3	金	麦ご飯 豚肉と野菜のうま煮 野菜のごま和え かぼちゃの味噌汁 みかん缶	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	米 押麦 ひまわり油 上白糖 板こんにやく ごま	ごぼう 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん キャベツ 小松菜 かぼちゃ 果物	631 26.1 2.0	728 31.9 2.5
6	月	★【キャロットスターの日】 シナモンロール コーンサラダ トマトシチュー パイン缶	牛乳 スkimミルク 鶏肉	強力粉 バター 上白糖 グラニュー糖 粉糖 ひまわり油 じゃがいも 薄力粉	コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ 果物	651 24.6 2.4	808 29.9 3.1
7	火	【七夕】 ちらしずし きゅうりのおかか和え 七夕汁 七夕蒸しケーキ	牛乳 こんぶ 鶏肉 あさり たまご かつお節	米 上白糖 ひまわり油 そうめん プレミックス粉	干し椎茸 にんじん しょうが 絹さや きゅうり オクラ	664 28.3 2.8	825 34.8 3.6
8	水	夏野菜カレー カラフルサラダ 黄桃缶	牛乳 豚肉	米 押麦 ひまわり油 バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ かぼちゃ ブツキーニ にんじん なす トマト缶 赤ピーマン コーン きゅうり キャベツ 果物	646 20.4 2.1	802 24.5 2.7
9	木	ミートソーススパゲッティ じゃがいもとトマトのバジルサラダ りんご缶	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ ツナ	スパゲッティ ひまわり油 薄力粉 じゃがいも オリーブ油 三温糖	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト缶 ミニトマト バジル きゅうり 果物	620 30.7 2.1	768 37.9 2.7
10	金	麦ご飯 筑前煮 枝豆入りお浸し 青菜のすまし汁 きな粉プリン	牛乳 鶏肉 かつお節 ゼラチン 豆乳 きなこ	米 押麦 ひまわり油 板こんにやく 三温糖	しょうが にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 干し椎茸 キャベツ えだまめ ほうれん草 万能ねぎ	627 30.1 2.1	777 37.1 2.7
13	月	ご飯 鮭のパン粉焼き イタリアンマリネ じゃがいもと小松菜のスープ 黄桃缶	牛乳 しろさけ 粉チーズ	米 パン粉 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	にんにく 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ 小松菜 にんじん 果物	621 30.1 2.1	769 37.1 2.7
14	火	チョコチップパン 大根とひじきのサラダ 五目スープ みかん缶	牛乳 スkimミルク 豚肉	強力粉 バター 上白糖 ミルクチョコレート ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ ごぼう なら キャベツ 長ねぎ 大根 小松菜 きゅうり 果物	608 24.9 2.1	752 30.3 2.7
15	水	チャーハン じゃがいものきんぴら きのこの中華スープ パイン缶	牛乳 豚肉 たまご かつお節	米 押麦 ひまわり油 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油	しょうが 長ねぎ にんじん えだまめ いんげん えのき しめじ 干し椎茸 果物	615 25.4 2.3	761 31.0 2.9
16	木					622 25.2 2.9	770 30.7 3.7

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 島の食材は太文字で示しています。