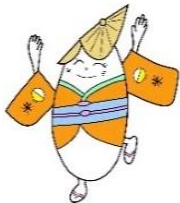


がっこうきゅうしょくはいぜんひょう しょうがっこう
学校給食配膳表 **小学校**

令和8年7月

★除去食対応献立



<p>なつ しょくせいかつ 夏バテしない食生活をしよう</p> <p>なつ しょくせいかつ き 夏バテしない食生活をするために3つのことに気をつけましょう。</p> <p>あさ ひる ゆう しょく か しょくじ ○朝・昼・夕の3食を欠かさず食事をとろう</p> <p>しゅん やさい くだもの ○旬の野菜や果物をとるようにしましょう</p> <p>つめ ○冷たいものをとりすぎないようにしましょう</p>		<p>7月1日 (水)</p> <p>かいそつ 海藻サラダ</p> <p>あお 青じそドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー厚揚げ</p>	<p>7月2日 (木) ★たまご</p> <p>ごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに ★親子煮</p>	<p>7月3日 (金)</p> <p>ゆかりづけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>にだんご すぶたふう 肉団子の酢豚風</p>
<p>7月6日 (月)</p> <p>にこ 煮込みハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>やさい 野菜スープ</p>	<p>7月7日 (火)</p> <p>ホキフライ</p> <p>牛乳</p> <p>たなばた セタゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>たなばた汁</p>	<p>7月8日 (水)</p> <p>ポテトオムレツ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>やきにく 焼肉</p>	<p>7月9日 (木)</p> <p>はるま 春巻き</p> <p>牛乳</p> <p>ミニトマト</p> <p>ごはん</p> <p>どん キムチ丼</p>	<p>7月10日 (金)</p> <p>おひたし</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ふりかけ</p> <p>にく 肉じゃが</p>
<p>7月13日 (月)</p> <p>うめに いわしの梅煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>に ひじきのいため煮</p>	<p>7月14日 (火)</p> <p>あ 揚げぎょうざ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>はっほうさい 八宝菜</p>	<p>7月15日 (水)</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさいい 夏野菜入りカレー</p>	<p>7月16日 (木)</p> <p>にく とり肉のすだち風味</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>しる みそ汁</p>	<p>7月17日 (金)</p> <p>えだまめサラダ ごまドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>スパゲティ ミートソース</p>

日	1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
曜	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
エネルギー kcal	600	592	613	615	614	627	669	590	647	622	644	662	645
たんぱく質 g	20.4	23.2	18.7	22.1	19.0	23.8	17.4	18.9	26.3	21.1	17.1	23.6	22.4

中学年の栄養価です。

学校給食配膳表 中学校

令和8年7月

★除去食対応献立

- パン皿
- 大碗
- 中碗



<p>7月がやってきました。七夕にはそうめん、オクラなどが入ったたなばた汁や七夕ゼリー、夏に美味しく身体にうれしい夏野菜を使った夏野菜入りカレーも登場します。楽しみにしててくださいね。</p>		<p>7月1日(水)</p> <p>ごまあえ </p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>7月2日(木)★卵</p> <p>枝豆の豆腐 ミンチカツ ミニトマト ミニフィッシュ</p> <p>ごはん ★五目スープ</p>	<p>7月3日(金)</p> <p>野菜サラダ ごまドレッシング</p> <p>ごはん マーボーれんこん</p>
<p>7月6日(月)</p> <p>ホウレン草 オムレット ケチャップ ミックスナッツ</p> <p>ごはん 野菜いため</p>	<p>7月7日(火)</p> <p>鮭の野菜カツ ボイルキャベツ ウスターソース</p> <p>ごはん 七夕ゼリー たなばた汁</p>	<p>7月8日(水)</p> <p>いわしの生姜煮 ゆかりづけ</p> <p>ごはん とり肉とこんにゃくのみそ煮</p>	<p>7月9日(木)</p> <p>肉入り春巻き ヨーグルト</p> <p>ごはん キムチ丼</p>	<p>7月10日(金)★卵</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物 パワフルチーズ</p> <p>ごはん ひじきのり ★高野豆腐の卵とじ</p>
<p>7月13日(月)</p> <p>さばのみそ煮 菜っ葉あえ</p> <p>ごはん ひじきのいため煮</p>	<p>7月14日(火)★うずら卵</p> <p>コロッケ </p> <p>ごはん ★八宝菜</p>	<p>7月15日(水)</p> <p>フルーツカクテル </p> <p>ごはん 夏野菜入りカレー</p>	<p>7月16日(木)</p> <p>とり肉のねぎソースあえ </p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>7月17日(金)</p> <p>海藻サラダ オニオンドレッシング</p> <p>パン チョコレートパテ</p> <p>スパゲティ ミートソース</p>

日	1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
曜	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
エネルギー kcal	760	757	759	801	761	814	868	759	784	864	803	859	847
たんぱく質 g	25.4	25.2	21.0	27.4	22.1	30.4	24.3	30.8	27.5	28.4	20.5	30.7	27.9