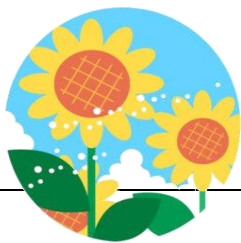


令和8年度



7月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

| ひ<br>日・曜 | ひ<br>日・曜 | こん<br>献<br>だて<br>立<br>めい<br>名                                                         | あか<br>しよくひん<br>赤の食品<br>(からだ<br>をつくる)                    | みどり<br>しよくひん<br>緑の食品<br>(からだ<br>のちようしをととのえる)                      | き<br>しよくひん<br>黄の食品<br>(ねつや<br>ちからになる)     | えい<br>よう<br>りょう<br>栄養量 |     |                   |
|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-----|-------------------|
|          |          |                                                                                       | たんぱく<br>しつ<br>むきしつ<br>質・無機質<br>肉・魚・卵など                  | ビタミン<br>野菜・くだものなど                                                 | たんすいかぶつ<br>しぼう<br>炭水化物・脂肪<br>ごはん・パン・めんなど  | エネルギー<br>(kcal)        |     | えんぶん<br>塩分<br>(g) |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 小                      | 中   |                   |
| 1        | 水        | ごはん ぎゅうにゅう<br>うまに<br>きゅうりとキャベツのあおじそあえ<br>にまめ                                          | ぎゅうにゅう こおりどうふ<br>とりにく だいず<br>こんぶ さつまあげ<br>ちくわ きんときまめ    | こんにゃく にんじん<br>キャベツ きゅうり しそ                                        | こめ じゃがいも<br>さとう こめあぶら                     | 小                      | 597 | 1.2               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 759 | 1.5               |
| 2        | 木        | ★SDGsメニュー★<br>ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき<br>だいこんおろし とうふのごまみそしる<br>にぼしとこんぶのふりかけ                | ぎゅうにゅう さば<br>とうふ みそ<br>にぼし こんぶ                          | だいこん たまねぎ<br>にんじん えのきたけ ねぎ                                        | こめ じゃがいも<br>しろごま さとう                      | 小                      | 611 | 2.6               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 761 | 3.7               |
| 3        | 金        | ★郷土料理(沖縄県)★<br>シンジューシー ぎゅうにゅう<br>ゴーヤチャンプルー もずくのすのもの                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>こんぶ とうふ たまご<br>かつおぶし もずく<br>ちくわ しらすぼし    | ねぎ にがうり もやし<br>たまねぎ にんじん<br>にら きゅうり                               | こめ おおむぎ<br>さとう ごまあぶら<br>しろごま              | 小                      | 614 | 2.2               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 784 | 2.8               |
| 6        | 月        | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>もやしとピーマンのナムル<br>いりこ                                        | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく あかみそ<br>みそ しらすぼし<br>かえりいりこ           | ほししいたけ たまねぎ<br>にんじん ねぎ しょうが<br>にんにく もやし ピーマン                      | こめ おおむぎ<br>さとう でんぷん<br>ごまあぶら しろごま         | 小                      | 600 | 2.4               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 767 | 3.1               |
| 7        | 火        | ★七夕献立★ たなばたちらし<br>ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ<br>あまのがわじる すいか                                   | ぎゅうにゅう たまご<br>さつまあげ わかめ                                 | にんじん ほししいたけ ごぼう<br>ほうれんそう もやし まいたけ<br>たまねぎ オクラ すいか                | こめ さとう こめあぶら<br>しろごま そうめん                 | 小                      | 564 | 2.9               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 717 | 3.9               |
| 8        | 水        | ★世界の料理(ロシア)・SDGsメニュー★<br>ピロシキ ぎゅうにゅう<br>ボルシチ<br>フルーツのヨーグルトあえ                          | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにく ヨーグルト                                | たまねぎ あわびたけのしんめ<br>にんじん キャベツ ビーツ<br>ビーツのは しめじ セロリ<br>みかん(缶) パイン(缶) | こむぎこ オリーブあぶら<br>さとう バター<br>なたねあぶら じゃがいも   | 小                      | 593 | 1.9               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 760 | 2.4               |
| 9        | 木        | リッチパン ぎゅうにゅう<br>とりにくのガーリックやき<br>ごぼうとひじきのマリネ ラトウイユ                                     | (たまご) ぎゅうにゅう<br>とりにく だいず<br>ひじき ベーコン                    | にんにく ごぼう ほうれんそう<br>コーン たまねぎ にんじん<br>ズッキーニ なす<br>ピーマン トマト セロリ      | パン(さとう バター)<br>さとう べにばなあぶら<br>オリーブあぶら     | 小                      | 625 | 2.7               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 797 | 3.8               |
| 10       | 金        | ★みんなが食べたい吉和つ子メニュー★<br>セルフツナマヨむすび ぎゅうにゅう<br>キムチなべふうスープ<br>きゅうりとこんぶのごまふうみあえ<br>クリームブリュレ | ぎゅうにゅう まぐろのみずに<br>のり ぶたにく やきどうふ<br>たまご みそ こんぶ<br>なまクリーム | はくさいキムチ もやし<br>にんじん にら きゅうり                                       | こめ マヨネーズ しろごま<br>ごまあぶら さとう                | 小                      | 681 | 2.4               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 870 | 3.5               |
| 13       | 月        | とうもろこしごはん ぎゅうにゅう<br>なつやさいのクリームスープ<br>ゴーヤチップス                                          | ぎゅうにゅう とりにく<br>なまクリーム<br>しろいんげんまめ                       | コーン かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん さやいんげん<br>ズッキーニ セロリ にがうり                    | こめ こむぎこ バター<br>でんぷん なたねあぶら                | 小                      | 678 | 1.9               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 871 | 2.5               |
| 14       | 火        | ★今月のみそ汁★<br>よしわまい ぎゅうにゅう<br>あじのチーズやき えだまめのしおゆで<br>7月のみそしる                             | ぎゅうにゅう あじ<br>チーズ なまあげ<br>わかめ みそ                         | たまねぎ にんにく パセリ<br>えだまめ みょうが にんじん<br>しめじ ねぎ                         | こめ<br>オリーブあぶら                             | 小                      | 580 | 2.8               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 726 | 3.6               |
| 15       | 水        | ★お誕生日メニュー★<br>トマトとあおじそのスパゲティ ぎゅうにゅう<br>ポテトサラダ<br>アイスクリーム                              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>まぐろのみずに<br>アイスクリーム                       | トマト しそ たまねぎ<br>あわびたけのしんめ にんにく<br>にんじん きゅうり                        | スパゲティ オリーブあぶら<br>じゃがいも マヨネーズ<br>さとう       | 小                      | 592 | 0.9               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 730 | 1.3               |
| 16       | 木        | ★特産物を使った料理(広島県沿岸部)★<br>むぎごはん ぎゅうにゅう<br>こいわしのてんぷら<br>ほうれんそうとだいずのおひたし<br>もずくいりかきたまじる    | ぎゅうにゅう こいわし<br>だいず わかめ<br>かつおぶし もずく<br>とうふ たまご          | ほうれんそう にんじん<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ                                      | こめ おおむぎ こむぎこ<br>なたねあぶら さとう                | 小                      | 611 | 1.5               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 783 | 1.9               |
| 17       | 金        | なつやさいカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>シーフードサラダ                                                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>ヨーグルト いか                                 | にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん ズッキーニ ピーマン なす<br>セロリ キャベツ きゅうり コーン    | こめ こめあぶら<br>じゃがいも こむぎこ バター<br>べにばなあぶら さとう | 小                      | 595 | 1.4               |
|          |          |                                                                                       |                                                         |                                                                   |                                           | 中                      | 757 | 1.9               |

| 1か月の平均摂取量(エネルギー、塩分)※( )は基準量 |              |              |              |
|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 小学校                         |              | 中学校          |              |
| 611<br>(650)                | 2.1<br>(1.9) | 776<br>(830) | 2.8<br>(2.4) |



\* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。