

令和8(2026)年 7月 給食予定献立表

◎印は「かみかみ献立」です

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
1 (水)	牛乳 コッパン 大豆のチリコンカン マカロニスープ スクエアチーズ	牛乳 大豆 ベーコン うずらたまご 鶏肉 削り節 チーズ	人参 玉ねぎ パセリ にんにく キャベツ 人参	コッパン じゃが芋 マカロニ	塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 水 塩 こしょう 淡口しょうゆ 水
2 (木)	牛乳 わかめごはん かつおの角煮 どさんこ汁	牛乳 わかめ かつお 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし 青ねぎ ごぼう	米 砂糖	濃口しょうゆ みりん 水 淡口しょうゆ 水
3 (金)	牛乳 コッパン チキンナゲット 枝豆 野菜スープ	牛乳 チキンナゲット ベーコン 削り節	枝豆 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	コッパン なたね油	塩 塩 こしょう 淡口しょうゆ 水
6 (月)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ひじきふりかけ	牛乳 豚肉 絹揚げ ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 しょうが	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ みりん
7 (火)	牛乳 ちらし寿司 かきたま汁 青りんごゼリー	牛乳 ちくわ 高野豆腐 ちりめんじゃこ たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま かたくり粉 青りんごゼリー	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 水 淡口しょうゆ 塩 水
8 (水)	牛乳 バーカーパン フランクフルトのケチャップ煮 コーンポテト コンソメスープ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 削り節	とうもろこし 玉ねぎ 人参	バーカーパン 砂糖 じゃが芋 バター	トマトケチャップ ウスターソース 水 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
9 (木)	牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め 白玉のみそ汁	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 赤みそ 削り節	しょうが きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜	米 なたね油 白玉団子	酒 淡口しょうゆ 水
10 (金)	牛乳 黒糖パン ヒレカツ たっぷり野菜の坦々スープ	牛乳 ヒレカツ 豚肉 白みそ	キャベツ チンゲンサイ 人参 しめじ しょうが にんにく	黒糖パン なたね油 春雨 ごま油 すりごま	トウバンジャン 淡口しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン 水
13 (月)	牛乳 ピラフ 肉団子のスープ ムース	牛乳 ベーコン ウィンナー ミートボール	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 なたね油 ムース	淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン 水
14 (火)	牛乳 麦ごはん 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	牛乳 牛肉	オクラ なす 玉ねぎ 人参 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 なたね油 砂糖	塩 こしょう カレールー 濃口しょうゆ 水 酢 淡口しょうゆ みりん
15 (水)	牛乳 減量アップルパン ゴーヤスパゲティ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ エリンギ 人参 ゴーヤ にんにく ごぼう 人参 とうもろこし	減量アップルパン スパゲティ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう
16 (木)	牛乳 ◎玄米ごはん さばのあまだれかけ じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	人参 玉ねぎ	米 もち玄米 なたね油 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ 水 水

7月の行事食 【たなばた】

七夕の代表的な行事食はそうめんです。そうめんの由来は、「素餅(さくべい)」という小麦粉を使った食べ物です。七夕に素餅を食べると病にかからないという中国の言い伝えが日本に伝わり、その後、名前や形を変えてそうめんになりました。織姫が織物上手であったことから、そうめんを糸に見立てて、針仕事が上手になるようにと願って食べたという話もあります。

他にもちらし寿司がよく食べられます。お祭りや節句などの特別な日に寿司を食べるとするのは昔からの定番です。



令和8(2026)年 8月 給食予定献立表

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
27 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス キャベツとツナのステー	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう ハヤシルー トマトピューレ ウスターソース 水 塩 こしょう
28 (金)	牛乳 コッパン フェジョアード ひじきとキャベツのサラダ	牛乳 ウィンナー 豚肉 ひじき 粉かつお	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 人参	コッパン 白いんげん豆 砂糖	チキンブイオン 塩 こしょう ローリエ粉 水 濃口しょうゆ 酢
31 (月)	牛乳 ごはん 冬瓜と豚肉の煮物 みそ汁	牛乳 豚肉 削り節 豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	冬瓜 人参 しょうが 玉ねぎ 人参	米 砂糖 かたくり粉	淡口しょうゆ みりん 酒 水 水

栄養素	I初バー	たんぱく質	脂質	カリウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	607	16.3	32.8	313	80	2.2	3.0	218	0.38	0.49	26	5.3	2.4
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0