



2026年7月 給食予定献立表



木頭学校給食共同調理場

日	曜	献立内容		食 品 名			小学校			中学校			
				赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 働く力や熱になるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1	水	チリビーンズライス	牛乳	さっぱりマリネ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり カリフラワー	こめ あぶら さとう オリーブオイル	643	23.5	19.6	741	26.8	22.1
2	木	黒糖パン	牛乳	サワラのピザ焼き ワカメスープ	ぎゅうにゅう サワラ チーズ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん コーン パセリ えのきだけ	パン くろざとう	576	29.6	18.9	711	35.3	21.7
3	金	セレクト給食 夏野菜カレー セレクトトッピング	牛乳	枝豆サラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ふたにく スキムミルク ハム 【セレクトトッピング】 ①スティックメンチカツ ②とんかつ ③しろみざかなフライ から1つ	たまねぎ かぼちゃ なす セロリ ビーマン にんじん トマト にんにく りんご キャベツ えだまめ	こめ カレールウ あぶら 【セレクトデザート】 ①おこめでスイートポテト ②ミニたいやき ③もものあんにんどうふ から1つ	665	20.1	21	771	23	23.8
								+	+	+	+	+	+
								エネルギーたんぱく質脂質					
								スティックメンチカツ			60	25	2.0
								とんかつ			72	34	3.6
								白身魚フライ			57	46	0.9
								エネルギーたんぱく質脂質					
スイートポテト			79	0.5	2.3								
ミニたいやき			56	1.2	0.2								
桃の杏仁豆腐			54	0.2	1.9								
6	月	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物 ほうれん草のおひたし	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ ほうれんそう はくさい	こめ おしむぎ さとう	614	26.2	17	707	29.9	19
7	火	七夕献立 コッペパン りんごジャム	牛乳	星のコロッケ ボイル野菜 七夕汁 お星さまゼリー	ぎゅうにゅう	キャベツ おくら にんじん えのきだけ たまねぎ しめじ	パン ほしのコロッケ あぶら そうめん おほしさまゼリー りんごジャム	620	18.5	16.6	765	22.2	19.1
8	水	ごはん	牛乳	魚のカレーパン粉焼き もやしのサラダ 野菜ゴロゴロスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ とりにく	パセリ もやし キャベツ にんじん れんこん たまねぎ えだまめ	こめ オリーブオイル あぶら パンこ さつまいも	615	27.2	14.8	709	31.2	16.3
9	木	小型コッペパン	牛乳	ペペロンチーノ風スパゲティ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう いか ワカメ くきワカメ こんぶ あかとさかのり しろふのり しろとさかのり	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん にんにく だいこん	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら たまねぎドレッシング	571	20.3	17.2	714	24.7	20
10	金	ごはん	牛乳	肉じゃが キャベツのごま酢あえ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく さつまあげ ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	624	22.1	14.3	701	22.6	15.4
13	月	豚丼	牛乳	ひじきの華風和え	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ ひじき あぶらあげ	しめじ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ おしむぎ さとう ごま ごまあぶら	599	21.3	15.7	688	24.1	17.5
14	火	ミルクパン	牛乳	ウインナーチリソース煮 スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん ヤングコーン エリンギ えだまめ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう でんぷん スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	617	27.4	18.5	761	33	21.3
15	水	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬け 豚汁	ぎゅうにゅう あじ ふたにく あぶらあげ みそ	ピーマン たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも	598	19.9	15.1	690	22.7	16.9
16	木	小型アップルパン	牛乳	冷やし中華 シュウマイ	ぎゅうにゅう とりにく たまご しゅうまい	りんご にんじん きゅうり もやし しいたけ	パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう	660	24.2	19.1	783	28.6	22.9
17	金	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ごま和え	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき うずらたまご かまぼこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが ほうれんそう はくさい	こめ あぶら さとう ごま	666	24.3	20.1	774	28	22.8

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。