

令和8年 7月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

| 日  | 曜 | 献立名            |    |                                    | 材 料 名                      |                 |                        |                                            |                                  |                       | 栄 養 価 (中学生)   |        |      |     |
|----|---|----------------|----|------------------------------------|----------------------------|-----------------|------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|--------|------|-----|
|    |   | 主食<br>つけるもの    | 牛乳 | おかず・デザート                           | 主に体の組織をつくる(赤)              |                 | 主に体の調子を整える(緑)          |                                            | 主にエネルギーになる(黄)                    |                       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質g | 脂質g  | 食塩g |
|    |   |                |    |                                    | 1群                         | 2群              | 3群                     | 4群                                         | 5群                               | 6群                    |               |        |      |     |
| 1  | 水 | 食パン            | 牛乳 | ポークビーンズ<br>マカロニサラダ                 | 豚肉 ベーコン<br>大豆 チキンハム        | 牛乳 チーズ<br>生クリーム | にんじん<br>トマト<br>パセリ     | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                       | 食パン<br>じゃがいも<br>さとう マカロニ         | 油<br>マヨネーズ            | 774           | 28.1   | 29.9 | 3.1 |
| 2  | 木 | ごはん            | 牛乳 | さばのすだちしょうゆかけ<br>小松菜のおひたし<br>五目きんぴら | さば 豚肉<br>さつまあげ             | 牛乳<br>くきわかめ     | 小松菜<br>にんじん<br>むきえだまめ  | すだち もやし<br>ごぼう れんこん                        | 米 さとう<br>でんぷん<br>こんにゃく           | ごま油<br>ごま油            | 791           | 30.8   | 22.8 | 1.6 |
| 3  | 金 | キムチ<br>チャーハン   | 牛乳 | あげたこやき<br>春雨スープ                    | 豚肉 けずり節<br>チキンハム           | 牛乳 青のり          | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜      | にんにく キムチ<br>白菜 たまねぎ<br>コーン                 | 米 さとう<br>たこ焼き<br>はるさめ            | ごま油<br>ごま油            | 769           | 25.2   | 20.8 | 4.9 |
| 6  | 月 | ごはん            | 牛乳 | 肉じゃが<br>鉄骨サラダ                      | 牛肉 がんもどき<br>さつまあげ<br>まぐろ   | 牛乳 チーズ          | にんじん<br>ほうれん草          | たまねぎ<br>グリンピース<br>キャベツ 切干大根                | 米 じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう          | 油 ごま                  | 860           | 30.0   | 29.9 | 2.8 |
| 7  | 火 | ごはん            | 牛乳 | 星形ハンバーグのトマトソース<br>ジャーマンポテト<br>七タ汁  | ハンバーグ<br>ベーコン<br>ちくわ 油揚げ   | 牛乳 チーズ          | にんじん<br>オクラ            | えのきたけ<br>たまねぎ                              | 米 さとう<br>じゃがいも<br>そうめん           | バター                   | 798           | 26.6   | 20.0 | 3.7 |
| 8  | 水 | 減量食パン          | 牛乳 | カレーうどん<br>ビーンズサラダ                  | 豚肉 ひよこまめ<br>大豆 チキンハム       | 牛乳              | にんじん                   | しょうが たまねぎ<br>しめじ 根深ねぎ 枝豆<br>キャベツ きゅうり      | 食パン<br>うどん                       | 油<br>マヨネーズ            | 748           | 25.5   | 29.8 | 3.8 |
| 9  | 木 | ごはん            | 牛乳 | あじフライ<br>ボイル野菜 パックソース<br>豚汁        | あじフライ 豚肉<br>豆腐 みそ          | 牛乳              | にんじん<br>ねぎ             | キャベツ<br>しいたけ ごぼう<br>大根                     | 米 じゃがいも                          | 油                     | 735           | 25.2   | 18.3 | 2.7 |
| 10 | 金 | ごはん            | 牛乳 | ゴーヤチャンプルー<br>海そうサラダ                | 豚肉 豆腐 卵<br>かつお節<br>とりささみ   | 牛乳 海そう          | にんじん                   | ゴーヤ キャベツ<br>もやし きゅうり                       | 米 さとう                            | 油 ごま油<br>ドレッシング       | 702           | 30.7   | 18.7 | 2.2 |
| 13 | 月 | ごはん            | 牛乳 | かぼちゃのそぼろ煮<br>いかのかりん揚げ<br>きゅうりの香りづけ | とりひき肉<br>さつまあげ いか          | 牛乳              | かぼちゃ<br>にんじん<br>むきえだまめ | たまねぎ<br>きゅうり                               | 米 じゃがいも<br>さとう でんぷん              | 油 ごま油                 | 862           | 29.2   | 22.7 | 2.7 |
| 14 | 火 | ごはん<br>お魚ふりかけ  | 牛乳 | 豚肉のしょうが焼き<br>さつまいものクリーム煮           | 豚肉 みそ                      | 牛乳              | にんじん<br>ピーマン           | しょうが たまねぎ<br>キャベツ たけのこ                     | 米 さとう<br>さつまいも                   | 油 バター                 | 805           | 26.6   | 18.2 | 2.0 |
| 15 | 水 | 食パン<br>メープルジャム | 牛乳 | 焼きビーフン<br>ごぼうとツナのサラダ               | 豚肉 まぐろ                     | 牛乳 ひじき          | にんじん                   | たまねぎ たけのこ<br>キャベツ もやし ごぼう<br>根深ねぎ きゅうり     | 食パン ビーフン<br>メープルシロップ             | 油 ごま油<br>ごま<br>ドレッシング | 733           | 22.9   | 24.7 | 3.2 |
| 16 | 木 | ごはん            | 牛乳 | とり肉のから揚げ<br>キャベツのマリネ<br>もずくスープ     | とり肉 まぐろ<br>豆腐              | 牛乳 もずく          | にんじん<br>ねぎ             | にんにく しょうが<br>キャベツ コーン<br>レモン えのきたけ         | 米 でんぷん<br>さとう                    | 油                     | 825           | 31.7   | 27.9 | 3.2 |
| 17 | 金 | ごはん            | 牛乳 | マーボーなす<br>パンサンスー<br>シークワーサーゼリー     | 豚ひき肉 大豆<br>厚揚げ みそ<br>チキンハム | 牛乳              | ねぎ<br>にんじん             | たけのこ にんにく たまねぎ<br>なす きゅうり しょうが<br>しめじ キャベツ | 米 でんぷん<br>はるさめ さとう<br>シークワーサーゼリー | 油 ごま油                 | 796           | 24.7   | 18.9 | 3.3 |