

2026年7月

学校給食予定献立表



日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校・中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	水	ごはん	○	いわしのカリカリフライ 小松菜と小もちのスープ	牛乳 いわし ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ	米 もち 油	630	18.8	21.0
2	木	ロールパン	○	ドライカレースパゲティ フルーツナタデココ	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム もも パイン グリンピース	パン スパゲティ さとう ナタデココ ゼリー	620	20.6	18.9
3	金	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのすだち酢あえ	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ がんもどき ひじき ちりめん	かぼちゃ にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ すだち果汁	米 こんにゃく さとう 油 ごま	593	21.6	17.3
6	月	ごはん	○	さばのしょうが煮 きんぴらごぼう	牛乳 さば 牛肉 さつまあげ	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ たけのこ	米 こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	629	26.1	20.1
7	火	ごはん	○	とり肉のごまがらめ カラフル野菜あえ セタそうめん汁 セタゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ	にんじん ねぎ しょうが キャベツ 野菜フレーク たまねぎ	米 さとう でんぶん そうめん ゼリー 油 ごま	639	24.7	18.7
8	水	玄米ごはん	○	具だくさん豚丼 野菜とハムのごまドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ハム	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ しめじ キャベツ コーン もやし	米 玄米 こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま	606	22.9	18.7
9	木	食パン	○	かぼちゃサンドフライ ミネストローネ レーズンクリーム	牛乳 ベーコン ひよこ豆 ぶた肉	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ セロリ	パン じゃがいも さとう 油 レーズンクリーム	673	20.3	28.3
10	金	ごはん	○	いわしバーグ 野菜いため	牛乳 いわし入りハンバーグ 牛肉 ぶた肉	にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	米 さとう でんぶん 油	624	25.0	20.2
13	月	ごはん	○	五目厚焼き卵 どさんこ汁	牛乳 たまご ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン	米 じゃがいも 油 バター	613	19.6	23.3
14	火	チャーハン	○	海鮮ワンタンスープ フルーツあんじん	牛乳 焼きぶた 海鮮ワンタン	にんじん チンゲンサイ たまねぎ グリンピース きくらげ はくさい もも パイン	米 はるさめ あんじんどうふ ごま油	629	16.7	19.1
15	水	ごはん	○	高野豆腐の煮物 ブロッコリーの和風ごまサラダ お魚ふりかけ	牛乳 とり肉 高野豆腐 かまぼこ ハム	にんじん ブロッコリー たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	米 じゃがいも さとう 油 ドレッシング	666	29.0	22.2
16	木	ごはん	○	いわしのかば焼き風 とりごぼう汁	牛乳 いわし とり肉 油あげ	にんじん ねぎ しょうが ごぼう たまねぎ しめじ	米 でんぶん さとう 油 ごま油	609	24.8	20.5
17	金	麦ごはん	○	夏野菜カレー 鳴門らっきよのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ	にんじん かぼちゃ こまつな しょうが にんにく たまねぎ なす もやし らっきょう	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま カレールー	626	20.2	21.6



2026年8月

25	火	麦ごはん	○	カレーライス サイダーゼリー入りフルーツミックス	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース もも パイン	米 麦 じゃがいも ナタデココ ゼリー 油 カレールー	652	16.4	19.0
26	水	ごはん	○	さばのゆずおろしあんかけ ふしめん汁	牛乳 さば とり肉 油あげ	にんじん ねぎ だいこん ゆず果汁 ごぼう たまねぎ 干しいたけ	米 さとう でんぶん ふしめん 油	618	26.4	20.3
27	木	コッペパン	○	デミグラスハンバーグ ゆでブロッコリー トマトとたまごのスープ	牛乳 ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) ベーコン たまご	ブロッコリー にんじん トマト たまねぎ レタス	パン さとう じゃがいも	612	25.8	27.2
28	金	ごはん	○	マーボーどうふ 海そうサラダ 小魚ナッツ(小中のみ)	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ツナ 海そうミックス 小魚	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 さとう でんぶん 油 ドレッシング ビーナッツ アーモンド	639	25.8	20.5
31	月	ごはん	○	いわしの煮つけ きゅうりの土佐あえ 豚汁	牛乳 いわし かつおぶし ぶた肉 みそ	うめ にんじん ねぎ きゅうり レモン果汁 だいこん たまねぎ はくさい	米 こんにゃく 油	569	22.3	18.6

☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

平均	625	22.6	20.9
基準量	650	21.1g～ 32.5g	14.4g～ 21.7g

※栄養価については、小学校・中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。