

令和8年度 7月学校給食予定献立表（小学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り ょ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と に な る		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色 の こ い 野 菜	色 の う す い 野 菜 く だ も の ・ き の こ	こ く 類 ・ い も 類 さ と う		脂 質
1	水	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		618 27.8
		牛乳	乳		牛乳					
		チリコンカン	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	合挽肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく		油	
		ごぼうサラダ	小麦、ごま、大豆				枝豆 ごぼう とうもろこし	さとう	ごま 油	
2	木	麦ごはん						米 麦		609 19.0
		牛乳	乳		牛乳					
		もずくスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン	もずく	ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが		ごま油 ごま	
		ふんわり野菜揚げ	小麦、大豆、魚	野菜揚げ					油	
ゴーヤチャンプル	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉 かつお節			にんじん	キャベツ たまねぎ にがうり	さとう			
3	金	麦ごはん						米 麦		647 24.8
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃのそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん かぼちゃ	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう でん粉		
		いわしの生姜煮	小麦、大豆、魚	いわし生姜煮						
昆布和え	小麦、大豆		こんぶ		キャベツ きゅうり					
6	月	麦ごはん						米 麦		591 23.1
		牛乳	乳		牛乳					
		白玉汁	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	白玉餅		
		ししゃも磯の香フライ	小麦、大豆、魚		ししゃもフライ				油	
ひじきのみそ炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉 大豆 みそ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油			
7	火	とうもろこしごはん	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			とうもろこし	米	油	656 25.8
		牛乳	乳		牛乳					
		鶏つくねのスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	根菜入りつくね		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ		ごま油	
		ほきの南蛮漬け	小麦、大豆、魚	白身魚		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう	油	
		ミニトマト				ミニトマト				
セタデザート							セタゼリー			
8	水	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		602 23.4
		いちごジャム	果物					いちごジャム		
		牛乳	乳		牛乳					
		なす入りスパゲティミートソース	小麦、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ	オリーブ油 油	
アスパラガスサラダ	小麦、大豆			アスパラガス	きゅうり	さとう	オリーブ油			
9	木	麦ごはん						米 麦		638 23.5
		牛乳	乳		牛乳					
		鶏家豆腐	小麦、ごま、大豆、鶏肉	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが	さとう でん粉	油 ごま油	
		揚げぎょうざ	小麦、大豆、豚肉	ギョーザ					油	
パンサンスー	小麦、ごま、大豆			にんじん	きゅうり	春雨 さとう	ごま油			
10	金	麦ごはん						米 麦		647 31.1
		牛乳	乳		牛乳					
		具だくさんみそ汁	大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ みそ		にんじん	だいこん 深ねぎ	じゃがいも		
		卵焼き	卵、大豆	もずく入り五目厚焼玉子						
		スタミナ納豆	小麦、大豆、豚肉	納豆 豚肉		ねぎ	しょうが にんにく	さとう		
手巻きのり			焼のり							

令和8年度 7月学校給食予定献立表（小学校）



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター 0957-28-9580

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ン	ざ い り ょ う						エ ネ ル ギ ー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
13	月	麦ごはん						米 麦	652 26.9	
		牛乳	乳		牛乳					
		五目煮	小麦、大豆、豚肉、魚	厚揚げ 豚肉 揚げかまぼこ	野菜昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん	じゃがいも さとう		油
		鶏肉の照り焼き	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉				さとう		
		ゆかりあえ				赤しそ	キャベツ			
14	火	ごはん						米	610 27.1	
		牛乳	乳		牛乳					
		そうめん汁	小麦、大豆、鶏肉、魚	鶏肉 はんぺん 油揚げ			たまねぎ	手延べそうめん		
		さばのから揚げ	小麦、さば、大豆、魚	さば			しょうが	でん粉		油
		きゅうりとわかめの酢のもの	小麦、ごま、大豆			わかめ	きゅうり	さとう		ごま
15	水	はちみつパン	小麦、乳、大豆					はちみつパン	611 26.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものベーコン煮	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン 豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
		野菜とツナの炒めもの	小麦、大豆、魚	ツナ		小松菜	もやし しめじ とうもろこし			油
		チーズ	乳		チーズ					
16	木	麦ごはん						米 麦	604 22.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		夏野菜カレー	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、カレー	豚肉	スキムミルク	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす			油
		枝豆サラダ	小麦、大豆				枝豆 キャベツ きゅうり	さとう		オリーブ油

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

な

なんでも食べて
丈夫な体
をつくろう

つ

め(冷)たいものの
とり過ぎに
気をつけよう

や

さい(野菜)を
しっかり
食べよう

す

いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

み

んなで食事をする
機会をつくろう