令和8年7月　小学校学校給食献立表（B）　西部共同調理場(TEL:251-0041)

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります。			食品のはたらき おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		おもにからだをつくるもとになる食品（あか）		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品（みどり）		えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
1	水	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め　こんにゃくサラダ とうふのすまし汁	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく こおりどうふ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら みずな	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ きゅうり　だいこん　ねぎ えのきたけ　しいたけ こんにゃく	572 26.0 17.3 1.5
2	木	背割り　おきなわけん献立 コッペパン	牛乳	フランクフルトチリソースかけ　コーンサラダ もずくスープ　シークワーサーゼリー	パン さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	フランクフルト いかボール とうふ　だいず	牛乳 もずく	にんじん ちんげんさい	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン もやし　しいたけ シークワーサー	611 25.1 22.3 3.6
3	金	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご　梅のかおりづけ かぼちゃ団子のみそ汁	ごはん じゃがいも	あぶら	たまご とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ　きゅうり うめ　だいこん はくさい　ごぼう ねぎ	585 21.6 15.2 3.1
6	月	ちらしずし	牛乳	星型コロッケ　枝豆ときゅうりのあさづけ 七夕すまし汁　七夕ゼリー　ぎょうじしょく	ごはん じゃがいも ふ　パンこ ゼリー　さとう	あぶら	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	えだまめ　きゅうり えのきたけ　だいこん ねぎ　たけのこ れんこん　かんぴょう	678 22.7 18.6 2.8
7	火	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい(2)　春雨サラダ 家常豆腐	ごはん　さとう はるさめ しゅうまいの皮 かたくりこ	あぶら ごまあぶら	えび　いか ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり　キャベツ たまねぎ　ねぎ しいたけ　しょうが にんにく	621 24.8 19.3 2.3
8	水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き　鉄火みそ　旬の食材：なす 鶏だんご汁　ぐんまのうめゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら	さけ　ぶたにく みそ　とりにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　なす しめじ　だいこん しいたけ　ねぎ しょうが　うめ	610 31.8 16.8 3.4
9	木	うどん	牛乳	黒はんぺんフライ　チンゲン菜のおひたし きつねうどん汁	パンこ うどん	あぶら	はんぺん とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし　ねぎ たまねぎ　しいたけ	622 26.7 22.5 3.7
10	金	ゆめロール	ジョア (マスカット)	スパニッシュオムレツ　野菜サラダ 大豆とペンネのミートソース煮	パン じゃがいも ペンネ さとう	バター ドレッシング	たまご だいず ぶたにく みそ	ジョア チーズ	にんじん ピーマン トマト	きゅうり　キャベツ たまねぎ　にんにく しょうが	643 25.5 21.2 2.7
13	月	ごはん ふりかけ(備蓄)	牛乳	あじの磯辺フライ　昆布づけ　旬の食材：あじ あすか汁	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	あじ　とりにく とうふ みそ	牛乳 青のり こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり もやし　だいこん たまねぎ	607 26.6 18.8 2.3
14	火	ソフトフランス いちごジャム	牛乳	チキンナゲット(2)　大根ときゅうりのマリネ チリコンカン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	チキンナゲット ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	だいこん　きゅうり たまねぎ　レモン にんにく	613 25.4 22.5 2.6
15	水	ごはん	牛乳	ハンバーグねぎソースかけ　ゆず風味あえ かみなり汁	ごはん さとう	ごまあぶら ドレッシング ごま	ハンバーグ とうふ ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ねぎ　もやし だいこん こんにゃく ごぼう	618 24.4 20.6 2.9
16	木	麦ごはん	牛乳	まえばし麦豚夏野菜カレー　海藻サラダ 冷凍パイン　旬の食材：夏野菜	むぎごはん	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん かぼちゃ トマト	なす　ズッキーニ たまねぎ　しょうが にんにく　きゅうり もやし　パイン	627 18.8 18.4 2.5
17	金	ラーメン	コーヒー 牛乳	春巻　チョレギサラダ チャンポン麺スープ	ラーメン はるまきの皮 かたくりこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく うずらたまご いか　えび ナルト	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ　もやし きゅうり　ねぎ にんにく	670 25.6 25.3 4.3
									月平均栄養量		621 25.0 19.9 2.9

※（ ）の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャプ、(ソ)はソースがつきます。

【今月の前橋産食材】 ・こめ ・とりにく ・たまねぎ ・こまつな ・ねぎ ・まえばし麦豚（16日のみ）

※14日（火）：学校に配布されている学校給食用備蓄食材の「ふりかけ」を使用します。（ローリングストック）

【今月の行事食】　七夕

七夕には、願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、くだものやそうめんを供えたりします。

七夕の由来はいくつかありますが、一番有名なのは天の川をはさんで離ればなれになった彦星と織姫が年に一度だけ会えるという伝説ですね。

今年はきれいな夜空が見えるといいですね。

朝ごはんをしっかり食べないと暑さに負けてしまいます。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう。