

令和8年 7月 小学校学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品のはたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(g)
				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)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる食品(みどり)				
1	水	うどん	牛乳 かぼちゃひき肉フライ こまつな 小松菜のごまあえ なす入り肉うどん汁	うどん さとう パン粉	あぶら ごま	ぶたにく なると 油あげ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ なす しじょう	661 26.8 23.1 3.6
2	木	パーカーハウス	牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ コーンサラダ 星型マカロニスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ウイナー	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン セロリ	657 25.9 26.0 2.9
3	金	ごはん	牛乳 焼きぎょうざ(2) チンジャオロース とうがんのスープ	ごはん さとう かたくり ぎょうざの皮	あぶら ごま油	ぶたにく 鶏つみれ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン パブリカ チンゲンサイ	とうがん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	589 23.3 18.0 2.1
6	月	ごはん	牛乳 肉だんご(2) 春雨サラダ 豚キムチ	ごはん さとう かたくり 春雨	あぶら ごま油	肉だんご ぶたにく	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい にんにく しょうが	630 23.7 19.3 2.6
7	火	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 七塔すまし汁 七塔ゼリー	ちらしずし じゃがいも パン粉 ふ ゼリー	あぶら	かまぼこ	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ しめじ	662 21.6 17.2 2.9
8	水	こめっこぼん	牛乳 チキンのチーズ焼き ラタトゥイユ 野菜スープ	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル	とりにく ベーコン ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん パブリカ トマト	なす ズッキーニ たまねぎ キャベツ コーン にんにく	586 28.6 24.0 2.9
9	木	ごはん	牛乳 ガパオライスの具 ビーフンスープ 杏仁フルーツあえ	ごはん ビーフン さとう	あぶら	とりにく ミートボール 大豆	牛乳	にんじん ピーマン パブリカ チンゲンサイ	たまねぎ コーン だいこん キャベツ しいたけ しょうが パイン もも	615 23.0 16.4 2.3
10	金	ラーメン	牛乳 海鮮しゅうまい(2) わかめサラダ 担々麺スープ 冷凍パイン	ラーメン かたくり こ	あぶら ドレッシング ごま ごま油	えび いか ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが パイン	607 24.9 19.1 3.6
13	月	ごはん	牛乳 あじの磯辺フライ 切り干し大根のあえもの 肉じゃが	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	あぶら ごま	あじ ぶたにく	牛乳 青のり	にんじん いんげん	切り干し大根 たまねぎ きゅうり もやし しらたき	656 25.5 21.2 1.6
14	火	背割り コッペパン	牛乳 スラッピージョー カラフルサラダ かぼちゃのスープ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パブリカ かぼちゃ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんにく	619 22.9 20.6 2.6
15	水	むぎ 麦ごはん	牛乳 まえばし麦豚夏野菜カレー オムレツ マスカットゼリー フルーツあえ	麦ごはん じゃがいも ゼリー	オリーブオイル	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく しょうが パイン もも	687 22.8 21.1 2.6
16	木	ごはん	牛乳 厚揚げ麻婆 うま塩もやし ワンタンスープ(肉入り) アセロラミニゼリー	ごはん さとう ゼリー かたくり ワンタンの皮	あぶら ドレッシング ごま油	厚揚げ ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん パブリカ チンゲンサイ	きゅうり もやし ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ	598 21.9 17.8 2.6
17	金	ごはん ふりかけ(備蓄品)	牛乳 さばのスタミナ焼き ひじききんぴら 夏野菜豚汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	さば とうふ さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう しいたけ とうがん たまねぎ ズッキーニ	626 24.0 21.7 2.8
月平均栄養量										630 24.2 20.4 2.7

行事食 ~七塔~



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
七塔すまし汁
七塔ゼリー

○きゅうり、なす、たまねぎ、ズッキーニ、こまつな
は、前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。



みんなで食べると
おいしいね!

夏野菜をたくさん食べよう!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。
太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜は、
体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのスト
レスに負けないようにする「ビタミンC」を豊富
に含むものが多く、水分もたっぷりです。

