

令和8年



7月 小学校 学校給食献立表

富士見共同調理場

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						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじふ(g) えんぶん(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しをととのえるもとになる食品(みどり)			
1 水	ごはん	牛乳	ハンバーグガーリックトマトソースかけ えだまめ 枝豆サラダ ABCスープ ★富士見のとうもろこし入り	ごはん さとう マカロニ	あぶら	とりにく ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく えだまめ だいこん きゅうり キャベツ エリンギ とうもろこし	624 22.7 20.3 2.4
2 木	ごはん 天井のたれ	牛乳	えびといかのかきあげ なすのみそ汁 かぼちゃの甘辛煮 あまからに 旬のやさしい「なす」	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	えび いか とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう なす えのきたけ キャベツ	683 22.9 23.7 3.2
3 金	もち玄米 ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜ビーンズハヤシ チーズオムレツ コーンサラダ	もちげんまい じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいたい たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ エリンギ ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	705 26.5 24.4 2.6
6 月	ちらしずし	牛乳	ほしがた 星型コロッケ えだまめ 枝豆ときゅうりのあさづけ ななはた 七タすまし汁 ななはた 七タゼリー 行事食：七夕	ごはん さとう ふ コロッケ ゼリー	あぶら ごま	かまぼこ とりにく とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ えだまめ きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん	665 22.4 18.4 2.8
7 火	うどん	牛乳	いそべあ ちくわの磯辺揚げ こまつなごまあえ ぶたにく なすのうどん汁	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	もやし きゅうり なす えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ	573 25.7 18.2 3.6
8 水	ごはん	牛乳	く ガバオライスの具 わかめスープ あんにとんフルーツあえ	ごはん さとう あんにとんどうふ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいたい とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし ねぎ パイン もも	589 23.6 17.0 2.2
9 木	小ゆめ ロール	牛乳	たこナゲット(2) カラフルサラダ なすのミートソースペンネ	パン マカロニ さとう	あぶら	たこ ぶたにく こおりどうふ	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす エリンギ にんにく しょうが	645 27.1 22.2 2.5
10 金	ごはん	牛乳	旬のさかな「あじ」 あじのピリ辛ソースかけ きりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮 かぼちゃのみそ汁 シークワサーゼリー	ごはん さとう ゼリー じゃがいも もち かたくりこ	あぶら ごまあぶら	あじ さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	きりぼしだいこん ねぎ しらたき キャベツ たまねぎ えのきたけ	623 25.7 14.6 2.6
13 月	ごはん おかかふりかけ (備蓄)	牛乳	あまず さばの甘酢あんかけ かいそう 海藻サラダ とうがンのみそ汁 旬のやさしい「とうがん」	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さば おかか とうふ みそ あぶらあげ とりにく	牛乳 かいそう	にんじん 赤ピーマン こまつな	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ とうがん えのきたけ しょうが	641 26.8 23.0 2.6
14 火	背割り コッペパン	牛乳	ウインナーデミソースかけ(2) 三色サラダ ミネストローネ ほしがた☆マカロニ入り	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もやし だいこん きゅうり キャベツ ズッキーニ にんにく	598 24.4 25.7 3.4
15 水	ごはん	牛乳	にく 肉だんご(2) えだまめ なつ 夏のスタミナ豚汁 ★富士見のさやつき 塩ゆでえだまめ	ごはん じゃがいも	あぶら	にくだんご ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	えだまめ キャベツ たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ しょうが	581 24.1 17.9 2.3
16 木	ラーメン	牛乳	ぼう 棒ぎょうざ やさい 野菜のナムル ジャージャー麺	ラーメン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎょうざ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ コーン もやし ねぎ たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	595 26.5 17.6 2.8
17 金	麦ごはん	牛乳	むぎふたなつやさい まえばし麦豚夏野菜カレー れいとう コールスローサラダ 冷凍みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ノックマヨ ネーズ	ぶたにく	牛乳	ピーマン かぼちゃ にんじん トマト	なす ズッキーニ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり えだまめ レモンかじゅう みかん	712 20.8 21.8 2.7
									月平均栄養量	633 24.6 20.3 2.7



7月の給食目標「暑さに負けない体をつくろう！」

夏バテしないよう、食事からも水分補給を意識し、夏野菜や果物をたっぷり食べ、バランスのよい食事を心がけましょう。



行事食～七夕～

- 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
- 七タすまし汁
- 七タゼリー

○( )の数ほりつけ数です

○食材の産地のお知らせ(予定)  
【群馬県】牛乳、うどん、豚肉、キャベツ、にら、だいこん、こんにやく

【前橋市】米、麦豚、チンゲンサイ

【富士見町】たまねぎ、きゅうり、じゃがいも、こまつな、なす、ズッキーニ、とうもろこし、えだまめ

