



令和8年7月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		608 765	247 30.1
	めばるの竜田揚げ	めばる	サラダ油・でんぷん	しょうが		
	ひじきのいため煮	ひじき・油あげ	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	沢煮わん	豚肉・あつあげ		<u>玉ねぎ</u> ・にんじん・水菜・ごぼう 干しいたけ・しらたき		
2 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		686 867	21.7 26.2
	ヤンニョムチキン	とり肉	でんぷん・さとう・サラダ油	トマト・しょうが		
	ナムル		ごま・さとう・ごま油	もやし・にんじん・小松菜		
	トックスープ		トック	<u>玉ねぎ</u> ・にんじん・白菜 ほうれん草・長ねぎ		
3 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		598 785	23.5 28.9
	チキンナゲット(小2個・中3個)	とり肉・大豆	サラダ油・パン粉・小麦粉 でんぷん			
	アスパラサラダ		ごまドレッシング	グリーンアスパラガス・キャベツ きゅうり・にんじん		
	クリームシチュー	とり肉・牛乳・スキムミルク	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	<u>玉ねぎ</u> ・にんじん・たもぎたけ ブロッコリー		
6 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		616 804	22.1 28.0
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉・大豆	パン粉・サラダ油・さとう でんぷん	ごぼう・玉ねぎ・にんじん・れんこん・長ねぎ		
	でんぶあえ	かつお節	さとう	ブロッコリー・にんじん・もやし		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	キャベツ・にんじん・長ねぎ・小松菜		
7 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		664 862	21.3 27.1
	ピリからみそラーメンスープ	豚肉・みそ・なると	サラダ油	しょうが・ <u>玉ねぎ</u> ・もやし・にんじん 長ねぎ・ほうれん草・にんにく		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・ごま・さとう	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	たなばたゼリー	豆乳	さとう	レモン・メロン		
8 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		672 819	23.5 28.7
	タコライスの具	豚肉・大豆	サラダ油・さとう	<u>玉ねぎ</u> ・ピーマン・トマト・にんにく		
	とうがんのコンソメスープ	ハム		とうがん・ <u>玉ねぎ</u> ・にんじん・とうもろこし ほうれん草・にんにく		
	チョコレートドーナツ	全粉乳・卵	チョコレート・さとう・小麦粉 サラダ油・大豆油・でんぷん			
9 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		699 879	27.5 33.8
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	高野豆腐の卵とじ	とり肉・鶏卵・高野豆腐	さとう・サラダ油	<u>玉ねぎ</u> ・にんじん・枝豆		
	夏野菜のみそ汁	あつあげ・みそ		かぼちゃ・オクラ・なす・ <u>玉ねぎ</u> しめじ・長ねぎ		
10 (金)	バターパン・牛乳	牛乳	バターパン		668 897	24.8 32.3
	フランクフルト	ウインナー	サラダ油・さとう	トマト		
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	オリーブ油	ブロッコリー・にんじん・にんにく		
	コーンポタージュ	牛乳・スキムミルク・生クリーム いんげん豆	小麦粉・サラダ油	<u>玉ねぎ</u> ・にんじん・とうもろこし・パセリ		

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはん・玉ねぎは高萩産です。※太字（下線）は高萩産です。

		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
13 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		663 849	19.3 23.5
	コロッケ	大豆	じゃがいも・サラダ油・さとう でんぷん・パン粉・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース		
	切干し大根いため	ちくわ	サラダ油・さとう	切干し大根・にんじん・枝豆		
	じゃがいもともやしのみそ汁	みそ・油あげ	じゃがいも	もやし・にんじん・しめじ・長ねぎ さやいんげん		
14 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		680 859	28.7 36.8
	きつねうどん汁	とり肉・油あげ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜・長ねぎ		
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	ミニきなこ揚げパン	きなこ	胚芽パン・さとう・サラダ油			
15 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		625 785	26.6 32.5
	さんまのしょうが煮	さんま	さとう・でんぷん	しょうが		
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・白滝・枝豆		
	豚汁	豚肉・油あげ・みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・だいこん・にんじん・ごぼう 長ねぎ		
16 (木)	麦入りごはん・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	ごはん・麦		603 777	16.9 20.9
	夏野菜カレー	豚肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・なす かぼちゃ・枝豆・トマト・にんにく・しょうが		
	わかめサラダ	わかめ	野菜和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	パインアップルコンポート		さとう	パインアップル		
17 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		618 825	22.7 30.4
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	レモンハーブチキン (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・でんぷん	レモン・パセリ		
	コーンサラダ		ごまドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん・ヤングコーン		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・トマト・にんにく		
					646 828	23.3 29.1

2日(木)世界の味めぐり ～韓国～ 『ヤンニョムチキン』『ナムル』『トックスープ』

韓国には「薬食同源」という考え方があります。栄養のバランスが取れた、体によい食事を「薬」にたとえ、病気にならないようにするという意味です。「ヤンニョム」とは薬味・香辛料を表しています。揚げたとり肉にゴチュジャンや、しょうがで作ったタレをからめた料理です。「トック」は韓国で食べられているもちです。日本のもちもち米から作られますが、トックはうるち米から作られます。

