



令和8年度 7月分小学校給食献立予定表(東側)



上尾市教育委員会
上尾市立〇〇〇小学校

| 日(曜) | 献立名 | | | 材料名 | | | | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) |
|-------|------------------|-----------|-------------------------------------|-----------------------------------|--|---|--|-------------------|----------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず (主菜・副菜) | 血や肉・骨になる食品 | 体の調子をととのえる食品 | エネルギーのもとになる食品 | その他の調味料 | | |
| 1(水) | 挽肉ともやしの あんかけ丼 | 牛乳 | 蓮花湯 | 牛乳 豚肉 卵 ソイミート | 根しょうが にんにく もやし 干しいたけ ピーマン にんじん うらごしコーン キャベツ たまねぎ | 精白米 米粒麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 春雨 | しょうゆ 塩 トウバンジャン 鶏がらスープ | 612 | 28.8 |
| 2(木) | ごはん | 牛乳 | みそだれ焼き肉 マカロニサラダ | 牛乳 豚肉 みそ | にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ にら ホールコーン きゅうり | 精白米 油 砂糖 でん粉 ごま油 マカロニ マヨネーズ | しょうゆ こしょう 酒 みりん 塩 トウバンジャン | 665 | 29.3 |
| 3(金) | 黒パン | 牛乳 | フライドポテトミートソース わかめのサラダ ワンタンスープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ | たまねぎ にんじん キャベツ 水菜 もやし | 黒パン 油 砂糖 ワンタンの皮 皮付きカットポテト 柑橘ドレッシング | トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 鶏がらスープ こしょう | 664 | 23.1 |
| 6(月) | ごはん | 牛乳 | 白身魚フライ ゴーヤーチャンプルー みそ汁 | 牛乳 白身魚フライ 豚肉 豆腐 煮干し粉 わかめ みそ | 根しょうが にんじん にんにく 干しいたけ にがり もやし たまねぎ | 精白米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも | 中濃ソース 塩 しょうゆ チキンブイオン | 644 | 25.1 |
| 7(火) | そぼろごはん | 牛乳 | 七タスープ 七タゼリー | 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ | 根しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ オクラ 水菜 | 精白米 砂糖 ビーフン 七タゼリー | しょうゆ 酒 鶏がらスープ 塩 | 640 | 30.6 |
| 8(水) | 食パン 黒豆きなこクリーム | 牛乳 | 豚肉のトマト煮 ジャーマンポテト | 牛乳 豚肉 ベーコン | にんにく ぶなしめじ たまねぎ にんじん トマト ホールコーン キャベツ トマトピューレ | 食パン 油 砂糖 黒豆きなこクリーム じゃがいも | チキンブイオン トマトケチャップ 塩 こしょう ベーリーフ | 617 | 28.9 |
| 9(木) | キムチチャーハン | 牛乳 | 焼きウインナー 野菜炒め | 牛乳 豚肉 ウインナー | にんじん 白菜キムチ にら たまねぎ もやし | 油 ごま油 精白米 米粒麦 | しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース チキンブイオン | 628 | 24.3 |
| 10(金) | 夏野菜カレー | 牛乳 | 福神漬け 彩りサラダ | 牛乳 鶏肉 チーズ ひじき | にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん トマト ソニオン アップルソース ピーマン 福神漬け 切り干し大根 こまつな ホールコーン | 精白米 米粒麦 油 大豆バター 小麦粉 玉葱ドレッシング じゃがいも | カレー粉 チャツネ しょうゆ ポークブイオン 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ベーリーフ 鶏がらスープ 塩 こしょう | 726 | 27.8 |
| 13(月) | ごはん | 乳酸菌 飲料 | 油淋鶏 中華サラダ みそ汁 | 乳酸菌飲料 鶏肉 煮干し粉 みそ | にんにく 根しょうが だいこん 長ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり | 精白米 油 砂糖 でん粉 ごま油 中華ドレッシング | 塩 こしょう しょうゆ 酢 | 612 | 21.6 |
| 14(火) | 五目ごはん | 牛乳 | さば竜田揚げ 華風炒め | 牛乳 鶏肉 油揚げ さば竜田 | にんじん ごぼう もやし 干しいたけ 根しょうが にんにく キャベツ こんにゃく | 精白米 油 砂糖 ごま油 春雨 | しょうゆ 酒 塩 こしょう チキンブイオン | 662 | 24.2 |
| 15(水) | ロールパン | 牛乳 | チキントマトスパゲティ フルーツゼリー | 牛乳 鶏肉 | にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト トマトピューレ 黄桃 | ロールパン 油 砂糖 スパゲティ レモンカットゼリー みかんカットゼリー | トマトケチャップ チキンブイオン 塩 こしょう | 675 | 22.8 |
| 給食回数 | | | | 11回 | 7月分平均栄養摂取量 | | | 650 | 26.0 |
| | | | | | 食事摂取基準 | | | 650 | 19~36 |

※都合により、献立の変更もあります。

※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・きびなごサクサク揚げは魚卵が含まれる可能性があります。

※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。

※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。

※アップピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。

※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。

※魚料理には骨が含まれる可能性があります。



食中毒に気をつけよう！！

食べ物に細菌やウイルスがついておこる食中毒は夏場(6~9月)に多く発生しています。細菌やウイルスがついていても、見た目や味、臭いで気づかないことも多く、そのまま食べて発症してしまうこともあります。

食中毒予防の3原則【つけない・増やさない・やっつける】を参考に、夏休み中も元気に過ごしましょう。

