



令和8年度 7月分小学校給食献立予定表(西側)



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)	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 ワンダンスープ	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	23.0
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)	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
6(月)	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 ソニオン アップルソース ピーマン 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
7(火)	そばろごはん	牛乳	七夕スープ 七夕ゼリー	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 七夕ゼリー	しょうゆ 酒 鶏がらスープ 塩	640	30.6
8(水)	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
9(木)	ごはん	牛乳	自身魚フライ ゴーヤーチャンプルー みそ汁	牛乳 自身魚フライ 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
10(金)	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
13(月)	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
14(火)	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
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 食事摂取基準			650	26.0 650 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。

