



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
上尾市立尾山台小学校

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 にがうり 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 チキンブイヨン	644	25.1
7(火)	そばろごはん	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 セタゼリー	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	チキンブイヨン 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 チキンブイヨン	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 ボークブイヨン 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 チキンブイヨン	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 チキンブイヨン 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			650 650	26.0 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。

※アツピー〇〇は小松菜(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、臭いで気付かないことも多く、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。

