



7月・8月

こんだてひょう



令和8年度
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやほねになる(赤)	からだのちやしをととのえる(緑)	
1	すい	ルーローハン (麦ごはん)		ワントンスープ ルーローハンの具	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ワントン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく うずらたまご	もやし にんじん たまねぎ なら きくらげ にんにく チンゲンサイ しょうが たけのこ ねぎ	639 25.4
2	もく	カレーライス (麦ごはん)		チキンカレー ハムサラダ 豆腐ムース	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら とうにゅうムース	ぎゅうにゅう とり にく ハム しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	675 22.1
3	きん	有機米ごはん		豆腐のみそ汁 鶏肉のごまだれ焼き ポテトサラダ	こめ ごま さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそだし (いりこ) とり にく チキンハム	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが えのきたけ きゅうり	630 26.4
6	げつ	有機米ごはん		豚肉となすのうどん ツナマヨサラダ ヨーグルト	こめ さとう あぶら うどん ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶた にく ツナ あぶらあげ だし (いりこ) ヨーグルト	なす にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	593 24.3
七タきゅうしょく				七タスープ ハンバーグ・レタス キラキラフルーツ白玉	まるパン じゃがいも ごまあぶら さとう あんにんどうふ ナタデココ しらたまだんご	ぎゅうにゅう おさかなめん ハンバーグ	にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ レタス みかん もも	591 22.7
7	か	セルフバーガー (丸パン)						
8	すい	麦ごはん		肉と野菜のピリッと旨煮 わかめといかの酢の物 じゃこひじきふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶた にく あつあげ てんぷら いか わかめ しらす ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり しそ	621 25.3
サッカーワールドカップ 開催地メニュー				野菜のスープ煮 きびなごカリカリフライ ビーンズサラダ	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ウイナー ぎゅうにゅう チーズ ベーコン きびなごカリカリフライ ミックスビーンズ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しめじ きゅうり キャベツ こまつな えだまめ	605 22.6
9	もく	ジャンバラヤ						
10	きん	麦ごはん・ 出汁昆布の佃煮		うずらの卵のすまし汁 いわしの生姜煮 御船川とささみのごまサラダ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ わかめ こんぶ とり にく だし (かつおぶし・こんぶ) いわししょうがに	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ みらねがわ キャベツ	616 25.8
セレクトきゅうしょく				ダブルマーボー a 焼きぎょうざ(2ヶ) b 揚げ春巻き(1ヶ) c 蒸し肉まん(1ヶ) カリカリきゅうり	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶた にく だいず みそ ぎょうざ はるまき にくまん	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	a 636 24.2 b 714 24.2 c 645 24.3
13	げつ	麦ごはん						
給食 × 図書コラボメニュー ～お・ひ・る・ご・は・ん～				スパゲティナポリタン トマトとツナのサラダ 大豆チョコクリーム	あぶら さとう しょくパン スパゲティ だいずチョコクリーム	ぎゅうにゅう ウイナー ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト レタス きゅうり コーン	601 21.9
14	か	食パン						
味の旅～愛知県～				冬瓜スープ みそカツ キャベツのしそ和え	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とり にく かまぼこ とうふ トンカツ みそ	とうがん たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ キャベツ しそ きゅうり	614 23.4
15	すい	麦ごはん						
ふるさとくまさんデー ～甲佐町のら～				にら玉スープ さばのカレー 醤油漬 ごまあえ	こめ じゃがいも でんぷん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ わかめ さば	たまねぎ にんじん なら しょうが きゅうり こまつな キャベツ	24.3 27.2
16	もく	有機米ごはん						
8/31	げつ	夏野菜カレーライス (麦ごはん)		夏野菜のカレー シーザーサラダ ぶどう	こめ むぎ クルトン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶた にく チーズ スキムミルク ハム	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん えだまめ コーン きゅうり にんにく しょうが レタス ぶどう	666 22.9

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります