

令和8年

※今月の栄養価平均（ ）は基準値
エネルギー たんぱく質 脂 質
小学生 667kcal(650) 27.1g (21.1～32.5) 20.1g (14.4～21.6)
中学生 819kcal(830) 32.7g (26.9～41.5) 24.5g (18.4～27.6)

牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます



7月 給食だよ！

日 曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	アレルギー食品
1 (水)	五目ごはん 味噌汁 たらの西京焼き 冷しゃぶサラダ	米 砂糖 油	油揚げ 鶏肉 ひじき	人参 ごぼう	
			豆腐 味噌	なめこ 長葱	かつお節(だし)
			鰯 味噌		鰯 小麦
		マヨネーズ 砂糖 ごま	豚肉	玉葱 きゅうり レタス	卵
2 (木)	ごはん ワンタンスープ チャプチェ 新メニュー 大学芋	米			
		ワンタンの皮 澱粉 ごま油	鶏肉 豚肉	玉葱 人参 青梗菜 キャベツ 生姜	小麦
		春雨 ごま油 ごま 砂糖 油	豚肉	人参 玉葱 キャベツ きゅうり 生姜	
		さつまいも 油 砂糖			
3 (金)	ガパオライス ・具(ごはんにのせてね) ・目玉焼き(ごはんにのせてね) 野菜スープ はちみつレモンゼリー	米			
		砂糖 澱粉 油	豚肉	玉葱 ピーマン パプリカ にんにく パセリ	あさりエキス かきエキス
			卵		卵
		じゃが芋	鶏肉	キャベツ 人参 えのき	
6 (月)	豚玉丼 味噌汁 たたききゅうり	米 油 砂糖 澱粉	豚肉 高野豆腐 卵	玉葱 長葱 人参	かつお節(だし) 卵
			わかめ 厚揚げ 味噌	キャベツ	かつお節(だし)
		ごま 砂糖 ごま油		きゅうり	
7 (火)	トマトとなすのスパゲティ マナーの日 ももカスタードパイ 新メニュー	スパゲティ 油 バター オリーブ油 砂糖	ベーコン 豚肉	トマト なす ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	乳 小麦 なす
		パイ 砂糖	カスタード	桃	乳 卵 小麦
8 (水)	わかめごはん チキン南蛮の日 いなか汁 チキン南蛮(小2個、中高3個) ・タルタルソース(チキンにのせてね) ミニトマト(小1個、中高2個)	米	わかめ		小麦 ほたてエキス
		じゃが芋	豆腐 味噌	人参 ごぼう 長葱	煮干し(だし)
		小麦粉 澱粉 砂糖 油	鶏肉		小麦
		マヨネーズ	卵	きゅうり 玉葱	卵
				ミニトマト	トマト(生)
9 (木)	ごはん 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃのカップ焼き	米			
		じゃが芋	厚揚げ 味噌	ほうれん草	かつお節(だし)
		澱粉 砂糖 油 ごま油	豚肉	ピーマン 筍 玉ねぎ キャベツ 人参 生姜 にんにく	あさりエキス かきエキス
		バター	牛乳 ベーコン チーズ	かぼちゃ コーン	乳
10 (金)	冷やし納豆うどん 納豆の日 ・麺 ・つゆ ・トッピング 納豆(個付け) ・トッピング きざみのり 竹輪のカレー天(小1～4年1切、小5年以上先生2切)				
		うどん			小麦
		ごま		長葱	小麦 鯖 かつお節(だし)
			納豆		
			のり		
13 (月)	ごはん 和食の日 味噌汁 焼きさば 揚げじゃがのそぼろ煮 新メニュー	米			
			油揚げ さつま揚げ 味噌	ごぼう 人参 大根	かつお節(だし) 魚肉
			鯖		鯖
		じゃが芋 砂糖 油 澱粉 ごま油	豚肉 味噌	枝豆 にんにく 生姜	
14 (火)	オムライス ゼリーの日 ・チキンライス ・卵(ごはんにのせてね) ・ミニケチャップ(卵にかけてね) キャベツとコーンのサラダ ソーダフロート風ゼリー				
		米 バター 油	鶏肉	人参 玉葱 ピーマン	乳
		油	卵		卵 小麦
				トマト	
		ドレッシング	ハム	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー	
15 (水)	ごはん 豆腐の中華スープ チンジャオロース しゅうまい(小2個、中高3個)	米			
		ごま油 澱粉	鶏肉 豆腐 わかめ	えのき 人参	魚介類
		砂糖 澱粉 ごま油 油	豚肉	人参 筍 ピーマン 生姜	あさりエキス かきエキス
		小麦粉 ごま油 砂糖 澱粉	豚肉	玉葱 生姜	小麦 ほたてエキス 魚介エキス
16 (木)	ロールパン 白糠食材の日 ボトフ 鶏肉のマーマレード焼き クリームパンネ	パン			乳 卵 小麦
		じゃが芋	ウィンナー 白糠食材	人参 キャベツ かぶ 玉葱 にんにく	
		砂糖 ジャム	鶏肉	にんにく	
		パンネ 小麦粉 バター	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 ほうれん草	小麦 乳
17 (金)	エスカロップ マナーの日 ・バターライス(ごはんの上にチキンカツとソースをのせてね) ・ソース ・チキンカツ ミックスサラダ	米 バター		筍	乳
		砂糖		玉葱 エリンギ トマト	小麦
		小麦粉 パン粉 油	鶏肉		小麦
		じゃが芋 マヨネーズ	卵 ハム	きゅうり コーン	卵
21 (火)	あんかけ焼きそば ・麺 ・あんかけ 春巻き(小1本 中高2本)				
		中華麺			小麦 鮭
		ごま油 澱粉 砂糖 油	豚肉 いか えび	人参 玉葱 白菜 筍 もやし きくらげ 生姜	あさりエキス かきエキス 魚介類 いか えび
22 (水)	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ	米			
			油揚げ 味噌	大根 まいたけ	かつお節(だし)
		砂糖 澱粉 パン粉 バター	豆腐 豚肉 卵	玉葱 人参	乳 卵 小麦
		スパゲティ マヨネーズ	ツナ	きゅうり 人参 玉葱	卵 小麦 鯖 ツナ
23 (木)	ロールパン ABCスープ ラタトゥイユ ブロッコリーのチーズ焼き 新メニュー	パン			乳 卵 小麦
		マカロニ	ベーコン	人参 玉葱 えのき	小麦
		オリーブ油 砂糖	鶏肉	かぼちゃ 玉葱 スッキーニ トマト なす にんにく	なす
		マヨネーズ ごま油 パン粉	チーズ	ブロッコリー 生姜 にんにく	乳 卵 小麦
24 (金)	麦ごはん すいかの日(27日) ポークカレー カットすいか	米 麦			
		じゃが芋 油	豚肉	玉葱 人参 にんにく	小麦
				すいか	

＊物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
＊16日は白糠食材の日です。酪恵舎のチーズを使ったクリームパンネです。お楽しみに！
＊今月より、白糠町野菜生産組合の野菜を使用します。
今月の白糠町産野菜・・・キャベツ、大根、きゅうり、ズッキーニ