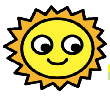
令和8年度 **7月** 給食予定献立表

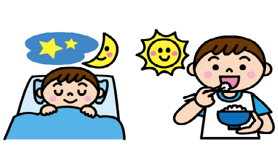
小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日	曜	献立名 主食･パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品	からだの調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g
1	水	食パン チョコ大豆クリーム	MILK	フォースープ 肉団子（3こ） ミックスポテト	牛乳　鶏肉 大豆　脱脂粉乳 ベーコン	にんじん　玉ねぎ　もやし 水菜　ショウガ　レモン コーン　えだまめ	パン　クィッテオ(米粉めん) さとう　パン粉 じゃが芋　マーガリン	608 780	23.5 29.2
2	木	かてめし	MILK	まぐろカツ ごま和え 米粉のクレープ（みかん）	牛乳　鶏肉　油揚げ びんながまぐろ みそ　豆乳	にんじん　ごぼう　こんにゃく 玉ねぎ　小松菜　キャベツ みかん　レモン	米　油　小麦粉　パン粉 さとう　ねりごま　すりごま 米粉	656 806	22.7 28.1
3	金	地粉うどん	MILK	カレーうどん汁 竹輪の米粉磯辺揚げ(2本) おかかサラダ	牛乳　鶏肉　油揚げ なると　ちくわ　青のり カツオブシ　ハム	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ ｺﾏﾂﾅ　キャベツ もやし　きゅうり	うどん　小麦粉　油 米粉　和風ドレッシング さとう	608 . 803	25.4 32.4
6	月	ごはん	MILK	小松菜のみそ汁 肉丼の具 ミートコロッケ	牛乳　油揚げ　豆腐 みそ 豚肉	にんじん　小松菜　大根 長ねぎ　玉ねぎ　ニラ	米　油　さとう　ごま ごま油　じゃが芋 小麦粉　パン粉	658 841	26.5 32.7
7	火	ミックスピラフ	MILK	星のハンバーグ ブロッコリーツナサラダ 七夕三色ゼリー	牛乳　鶏肉　ウィンナー 豚肉 豆乳	にんじん　玉ねぎ　コーン いんげん　ブロッコリー　キャベツ メロン　レモン	米　油　マーガリン さとう ノンエッグマヨネーズ	619 758	23.5 29.4
8	水	黒パン	コーヒー MILK	ほしのパスタ入りスープ クリスピーチキン チーズ入りサラダ	牛乳　ベーコン 鶏肉 チーズ　ハム	にんじん　玉ねぎ　パセリ セロリー　コーン　ﾆﾝﾆｸ キャベツ　きゅうり	パン　じゃが芋　オリーブ油 ホワイトソルガム　小麦粉　パン粉 コーンフレーク　さとう　油	611 773	25.0 30.9
9	木	わかめご飯	MILK	かき玉汁 あじのおろしソースがけ 五目きんぴら	牛乳　たまご　豆腐 あじ　わかめ 豚肉　さつま揚げ	にんじん　玉ねぎ　小松菜 大根　ごぼう こんにゃく　ピーマン	米　でんぷん　油 さとう ごま油　ごま	607 739	25.7 30.8
10	金	ちゅうかめん	MILK	塩ラーメン汁 かぼちゃのカップケーキ いかと春雨のサラダ	牛乳　豚肉　なると 豆乳 いか	にんじん　もやし　長ねぎ チンゲンサイ　メンマ ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ　かぼちゃ　キャベツ	中華めん　油　ごま油 ケーキミックス　米油　さとう 春雨　ごま	613 751	23.5 28.7
13	月	麦ごはん	MILK	夏野菜カレー オムレツ コールスローサラダ	牛乳　鶏肉 たまご	にんじん　玉ねぎ　かぼちゃ なす　トマト　ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ キャベツ　きゅうり　コーン	米　大麦　小麦粉　油 さとう ノンエッグマヨネーズ　コーンドレッシング	665 802	26.6 30.9
14	火	ごはん	MILK	じゃが豚汁 さんまの蒲焼き のりカツオ和え	牛乳　豚肉　油揚げ　みそ さんま カツオブシ　のり	にんじん　玉ねぎ　こんにゃく ほうれん草　もやし 白菜	米　油　ごま油 じゃが芋　さとう でんぷん	627 777	25.1 30.4
15	水	ロールパン	MILK	スパゲッティミートソース和え コーンサラダ 杏仁ゼリーポンチ	牛乳　豚肉　鶏肉 ツナ 豆乳	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム ﾆﾝﾆｸ　ブロッコリー　きゅうり コーン　レモン　ぶどう　みかん	パン　スパゲッティ　油 オリーブ油　さとう　はちみつ 中華ドレッシング	645 831	24.2 29.9
16	木	枝豆ご飯	MILK	すまし汁 のり塩唐揚げ ひじきサラダ	牛乳　鶏肉　豆腐 かまぼこ　ツナ ひじき　青のり	にんじん　えだまめ　コーン 大根　三つ葉　ｺﾏﾂﾅ キャベツ　小松菜	米　さとう 片栗粉　油　ごま ごまドレッシング	−−− 741	−−− 32.3

＊材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。



暑さに負けない体づくりを！



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。