

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  
小鹿野小学校

日曜	献立名			血や肉、骨や歯に	からだの調子を	熱や力のもとに	kcal	たんぱく質
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品		
1 水	しょくパン チョコだいきりクリーム		フォースープ	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ もやし	パン クिटチオ(こめこめん)	608	23.5
			にくだんご(2こ)	だいす だっしふんにゅう	みすな ショウガ レモン	さとう パンこ	780	29.2
2 木	かてめし		まぐろカツ	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	米 あぶら こむぎこ パンこ	656	22.7
			ごまあえ	びんながまぐろ	たまねぎ こまつな キャベツ	さとう ねりごま すりごま	806	28.1
3 金	じごなうどん		カレーうどん	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ながねぎ	うどん こむぎこ あぶら	608	25.4
			ちくわのこめこいそべあげ(2ほん)	なると ちくわ あおのり	ネギゆ キャベツ	こめこ わふうドレッシング	803	32.4
6 月	ごはん		おかかサラダ	カツオブシ ハム	もやし きゅうり	さとう		
			こまつなのみそしる	牛乳 あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな だいこん	米 あぶら さとう ごま	658	26.5
7 火	ミックスピラフ		にくどんのぐ	みそ	ながねぎ たまねぎ ニラ	ごまあぶら じゃがいも	841	32.7
			ミートコロッケ	ぶたにく		こむぎこ パンこ		
8 水	くろパン		ほしのハンバーグ	牛乳 とりにく ウィナー	にんじん たまねぎ コーン	米 あぶら マーガリン	619	23.5
			ブロccoliリーツナサラダ	ぶたにく	いんげん ブロccoli キャベツ	さとう	758	29.4
9 木	わかめごはん		たなばたさんしょくゼリー	とうにゅう	メロン レモン	ノンエッグマヨネーズ		
			ほしのパスタ入りスープ	牛乳 パーコン	にんじん たまねぎ パセリ	パン じゃがいも オリーブあぶら	611	25.0
10 金	ちゅうかめん		クリスピーチキン	とりにく	セロリー コーン ニラ	ホワイトソルガム こむぎこ パンこ	773	30.9
			チーズいりサラダ	チーズ ハム	キャベツ きゅうり	コーンフレーク さとう あぶら		
13 月	むぎごはん		かきたまじる	牛乳 たまご とうふ	にんじん たまねぎ こまつな	米 でんぷん あぶら	607	25.7
			あじのおろしソースがけ	あじ わかめ	だいこん ごぼう	さとう	739	30.8
14 火	ごはん		ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ	こんにゃく ピーマン	ごまあぶら ごま		
			しおラーメン汁	牛乳 ぶたにく なると	にんじん もやし ながねぎ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	613	23.5
15 水	ロールパン		かぼちゃのカップケーキ	とうにゅう	チンゲンサイ メンマ	ケーキックス こめあぶら さとう	751	28.7
			いかとはるさめのサラダ	いか	ニンニクかか かぼちゃ キャベツ	はるさめ ごま		
13 月	むぎごはん		なつやさいカレー	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ	米 おおむぎ こむぎこ あぶら	665	26.6
			オムレツ	たまご	なす トマト ニンニクかか	さとう	802	30.9
14 火	ごはん		コールスローサラダ	キャベツ きゅうり コーン	キャベツ きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ コンドレッシング		
			じゃがとんじる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく	米 あぶら ごまあぶら	627	25.1
15 水	ロールパン		さんまのかばやき	さんま	ほうれんそう もやし	じゃがいも さとう	777	30.4
			のりカツオあえ	カツオブシ のり	はくさい	でんぷん		
15 水	ロールパン		スパゲッティミートソースあえ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲッティ あぶら	645	24.2
			コーンサラダ	ツナ	ニンニク ブロccoli きゅうり	オリーブあぶら さとう はちみつ	831	29.9
15 水	ロールパン		あんにんゼリーポンチ	とうにゅう	コーン レモン ぶどう みかん	ちゅうかドレッシング		

\*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。

