



令和8年度 7月学校給食献立予定表(龍ヶ岳中)

龍ヶ岳共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
1	水	麦ごはん		もずくかき玉汁 梅肉ポークのホイコーロー	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ もずく たまご ばいにく ポーク みそ (かつお・こんぶだし)	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ピーマン たけのこ しいたけ しょうが キャベツ もやし	834	34.5
2	木	ひのくにパン		煮込みうどん キャベツとツナの和え物	ひのくにパン さとう うどん あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ツナ	はくさい たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ キャベツ にんじん レモンかじゅう	729	31.8
3	金	麦ごはん		レバー入りマーボー厚揚げ ぎょうざ② もやしのごま酢和え	でんぶん あぶら さとう こむぎこ ごま こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく とりにく レバー ぎゅうにゅう あつあげ だいず	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり たけのこ グリンピース しいたけ	837	32.2
6	月	麦ごはん		七夕献立 七夕魚そうめんじる さばのソース煮 キャベツとウインナーの 炒め物 七夕パインゼリー	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ さば おそうめん とりにく ちくわ あぶらあげ ウインナー(かつお・こんぶだし)	にんじん たまねぎ しいたけ オクラ キャベツ しょうが パイナップル	777	35.7
7	火	ガーリックフランス		野菜のコンソメ煮 チョップドサラダ キャンディチーズ②	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ えだまめ きゅうり コーン レモンかじゅう	761	28.1
8	水	麦ごはん		わかめスープ タコライスの具 ボン酢和え	こめ さとう むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく だいず わかめ	たまねぎ きくらげ トマト にんじん えだまめ キャベツ きゅうり もやし レモンかじゅう	752	29.9
9	木	黒糖パン		ラビオリスープ コロコロチキン じゃこサラダ	こくとうパン くろざとう あぶら ラビオリ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし えだまめ	766	38.4
10	金	たこめし		夏のっぺい汁 ひじきポテトサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん マヨネーズ こんにゃく じゃがいも	あぶらあげ たこ ちくわ ひじき ぎゅうにゅう あつあげ とりにく チーズ(かつお・こんぶだし)	にんじん オクラ かぼちゃ しいたけ きゅうり	808	30.0
13	月	麦ごはん		春雨スープ ビビンバの具	こめ はるさめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ねぎ ほうれんそう もやし たけのこ しょうが	867	30.8
14	火	ミルクパン		夏野菜ミネストローネ チキンナゲット② 海藻サラダ	ミルクパン あぶら マーガリン マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン とりにく わかめ いとかんてん あかかえでのり	なす にんじん トマト たまねぎ スズキーニ しめじ きゅうり キャベツ もやし	772	30.5
15	水	麦ごはん		夏野菜カレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	かぼちゃ なす たまねぎ コーン にんじん しょうが えだまめ トマト みかん もも パイナップル	851	24.5
16	木	コッペパン		しょうがコンソメスープ 魚のバジルオリーブ焼き ちくわのごまサラダ トマトゼリー	コッペパン あぶら じゃがいも オリーブオイル ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ちくわ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじ しょうが バジル きゅうり トマト みかんかじゅう	716	33.6
17	金	終業式(給食はありません)							

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

くまもとのうまかモン

トマト

くまもと しゅうかくりょうぜんこくだい い
熊本のトマトは収獲量全国第1位



くまもとけんさん
熊本県産トマトピューレとみ
かん果汁をミックスし、おい
しいゼリーになっています。



こんげつ たいりよく
今月の体カアップメニュー
テーマ：夏バテ予防

★夏バテをふきとばそう！元気に夏をすごすコツ

- ①毎日3回の食事をしっかりとること
- ②暑くて食欲がない時は、料理に「酸っぱいもの」や「いい香りのするもの」をプラスしよう
- ③冷たいアイスや甘いジュースのとりすぎ注意