



令和8年7~8月

給食献立予定表

高森中央小学校 共同調理場

日	曜	献立名	熱や力のもとになる	血や肉や骨になる	体の調子をととのえる	小 I補キ-(kcal) たんぱく質(g)	中 I補キ-(kcal) たんぱく質(g)
1	水	麦ごはん 牛乳 ABCスープ 夏野菜のグラタン 洋なし缶	米 麦 じゃが芋 ABCマカロニ オリーブ油	鶏肉 牛乳 チーズ	しめじ たまねぎ キャベツ マカロニ にんにく 洋なし缶 コーン 青ピーマン トマト 人参 南瓜 なす	649 23.8	777 28.1
2	木	牛丼 牛乳 もやしのスープ ソフトクリームヨーグルト	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	牛肉 鶏肉 ソフトクリームヨーグルト 牛ぬ入	しらたき たまねぎ しいたけ キャベツ もやし 人参 ねぎ	651 25.9	798 31.1
3	金	麦ごはん 牛乳 真沢山みそ汁 いわしの梅煮 ピーマンのじゃこ炒め	米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま油	豆腐 南関揚げ いわし梅煮 牛乳 しらす	たまねぎ しめじ ねぎ 人参 青ピーマン	613 27.1	724 30.1
6	月	セルフぎょうざごはん 牛乳 夏のっペ汁 ミックスチップス とうもろこし	米 麦 油	豚肉 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 牛乳 青のり	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ とうがん こぼろ にんにく れんこん コーン にがうり 人参 南瓜 なら 枝豆	645 25.3	779 29.7
7	火	麦ごはん 牛乳 魚そうめん汁 ごぼうつくね ブロッコリーとトマトのサラダ (ノイック マ) セタゼリー	米 麦 セタゼリー ノンエッグマヨネーズ	つくね かつおぶし 魚そうめん 牛乳 わかめ	たまねぎ 人参 ブロッコリー ねぎ トマト オクラ	621 20.8	723 23.7
8	水	麦ごはん 牛乳 かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮 みそドレッシング和え 手作りひじきふりかけ	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 ごま ごま油	鶏肉 かつおぶし さつま揚げ 牛乳 ちりめん ひじき	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 南瓜 人参 枝豆 ゆかり	594 22.4	730 26.8
9	木	ガーリックトースト 牛乳 タンタン麺 しゅうまい 海藻サラダ	パン 砂糖 スパゲティ マーガリン ごま ごま油 オリーブ油	豚肉 しゅうまい 牛乳 海藻サラダ	にんにく たまねぎ しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ チンゲン菜 もやし	639 25.8	793 31.7
10	金	麦ごはん 牛乳 コーンと卵のスープ チンジャオロース 型抜きチーズ	米 麦 じゃが芋 片栗粉 油	牛肉 鶏卵 牛乳 チーズ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく コーン 青ピーマン たけのこ	602 24.6	739 29.9
13	月	麦ごはん 牛乳 冬瓜のくずあん汁 シイラのラビゴットソース レタス	米 麦 砂糖 片栗粉 油 オリーブ油	豚肉 しいら 豆腐 牛乳	しいたけ えのきたけ しょうが きゅうり たまねぎ とうがん 人参 トマト レタス	558 16.2	681 18.9
14	火	麦ごはん 牛乳 夏の豚汁 ゴーヤチャンプル モチクリームバニラ	米 麦 砂糖 モチクリームバニラ 油	豚肉 鶏卵 豆腐 かつおぶし 牛乳	にんにく たまねぎ こぼろ しいたけ にんにく しょうが 南瓜 人参 ねぎ にがうり なす	610 28.2	749 34.3
15	水	親子丼 牛乳 なすの中華サラダ セレクトデザート	米 麦 砂糖 片栗粉 プリン ゼリー ごま油	鶏肉 ロースハム 鶏卵 牛乳	たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり 人参 ねぎ なす	622 24.9	749 29.9
16	木	麦ごはん 牛乳 春雨汁 ししゃもの香味焼き こんにゃくサラダ メロン	米 麦 春雨 オリーブ油 ごま	豚肉 ロースハム かまぼこ 牛乳 ししゃも	たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ にんにく メロン 人参 チンゲン菜 にんにく	558 21.3	661 24.2
17	金	なすとトマトのキーマカレー 牛乳 ごまネーズサラダ (ノイック マ) 高田みかんゼリー	米 麦 高田みかんゼリー ごま ノンエッグマヨネーズ	豚肉 鶏卵 ちくわ 牛乳 チーズ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ トマト りんご缶 なす	821 30.2	993 34.5



夏休み 7月18日 ~ 8月27日



28	金	焼き肉丼 牛乳 わかめスープ ぶどう	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	牛肉 豆腐 牛乳 わかめ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが ぶどう にんにく 青ピーマン 人参 ねぎ	602 23.7	732 28.2
31	月	ポークカレーライス 牛乳 フルーツのジュレ和え	米 麦 じゃが芋 アセロラジュレ 油	豚肉 牛乳 チーズ	にんにく たまねぎ りんご缶 パイ缶 人参 みかん缶 黄桃缶	723 22.4	894 26.8

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

