

7月分 小学校給食予定献立表



三郷市教育委員会 学務課 学校給食室
三郷市立鷹野学校給食センター(東館)

令和8年度

| 日・曜 | 献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です | 献立の使用食材料 | 栄養量 | |
|---------|-------------------------|---|-----------------|--------------|
| | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 水 | ごはん | 精米、強化米 | 588 | 25.0 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | |
| | ちゅうかごもくスープ | むきえび、鶏肉、人参、竹の子、緑豆もやし、きくらげ、青梗菜、中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩 | | |
| | ごまだんご | ごま団子【砂糖、いんげんまめ、たけあずき、あずき、米粉、ごま、ラード、加工デンプン(小麦)、トレハロース、ソルビトール、キシロース、乳化剤、酵素(大豆)、(一部に乳を含む)】 | | |
| 2 木 | チャーハンのぐ | 豚肉、〇なると、長葱、赤ピーマン、さやいんげん、にんにく、〇炒り卵、中華用スープストック、白こしょう、醤油、食塩、ごま油、なたね油 | 611 | 23.0 |
| | こどもパン | 小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | |
| | コンソメスープ | 鶏肉、人参、キャベツ、緑豆もやし、小松菜、〇コンソメ、白こしょう、食塩 | | |
| 3 金 | オニオンポテトコロッケ | オニオンポテトコロッケ【じゃがいも、たまねぎ、砂糖、乾燥マッシュポテト、大豆油、食塩、炭酸カルシウム、香辛料、ピロリン酸第二鉄、パン粉、米粉、小麦粉】、なたね白絞油 | 603 | 26.6 |
| | マカロニのケチャップいため | ベーコン【豚ばら肉、食塩、水あめ、砂糖、グルタミン酸Na、ビタミンC】、マカロニ、大豆、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、〇コンソメ、〇トマトケチャップ、白こしょう、食塩、なたね油 | | |
| | むぎごはん | 精米、強化米、米粒麦 | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | |
| 4 土 | なすとトマトとじゃがいものカレー | 鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、揚げなす【なす、パーム油、食塩】、にんにく、生姜、トマト、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、〇カレールー、脱脂粉乳、〇ウスターソース、〇トマトケチャップ、〇レバーそぼろ、〇カレー用スパイス、なたね油 | 609 | 22.3 |
| | あじのおやき | あじ塩焼き【真アジ、食塩】 | | |
| | (冷)キャベツのサラダ | キャベツ、人参、きゅうり、イタリアンドレッシング【食用植物油(大豆)、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、ぶどう発酵調味料、ピーマン酢漬(りんご)、乾燥たまねぎ、香辛料、ガーリックペースト、調味料:アミノ酸等、増粘多糖類、香辛料抽出物】 | | |
| | 産郷小 リクエスト献立 | 小麦粉、食塩、小麦たんぱく | | |
| 5 日 | じごなうどん | 小麦粉、食塩、小麦たんぱく | 669 | 25.8 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | |
| | たなばたうどん | 刻み油揚げ【大豆、食用植物油、凝固剤、消泡剤】、上白糖、みりん、醤油、鶏肉、人参、ごぼう、星型かまぼこ【スケソウダラ、タビオカ澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、着色料、加工油脂】、しめじ、長葱、酒、食塩、〇かつおだし | | |
| | かきあげ | かき揚げ【玉ねぎ、にんじん、春菊、小麦粉、食塩、エビ香味油(えび・大豆)、大豆油、ベーキングパウダー、増粘剤:キサンタン(大豆)、クチナシ色素、酸化防止剤:ビタミンE】 | | |
| 6 月 | なつやすいのみそいため | 豚肉、玉葱、揚げなす【なす、パーム油、食塩】、ピーマン、赤ピーマン、みりん、酒、上白糖、〇赤味噌、醤油、ばれいしょでん粉、なたね油 | 609 | 22.3 |
| | ごはん | 精米、強化米 | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | |
| | ちゅうかごもくスープ | もずく、鶏肉、木綿豆腐、人参、緑豆もやし、小松菜、ばれいしょでん粉、中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩 | | |
| 7 火 | チヂミ | チヂミ【キャベツ、ミックス粉(小麦・大豆)、にら、植物油、天かす(小麦)、いか、かつおだし】 | 673 | 27.0 |
| | ビーフンのいためもの | ビーフン【米、タビオカでん粉、コーンスターチ、繊維素グリコール酸ナトリウム、グリセリン脂肪酸エステル】、豚肉、あさり水煮、玉葱、人参、生姜、酒、〇オイスターソース、醤油、白こしょう、食塩、ごま油、なたね油 | | |
| | ロールパン | 小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、油脂加工食品(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | |
| 8 水 | チリコンカン | 豚肉、〇大豆ミート、大豆、玉葱、人参、さやいんげん、にんにく、ホールトマト缶詰、〇トマトケチャップ、〇ウスターソース、〇コンソメ、〇チリパウダー、上白糖、白こしょう、食塩、なたね油 | 658 | 24.1 |
| | かにクリームコロッケ | カニクリームコロッケ【食物油脂(乳・大豆)、脱脂濃縮乳、小麦粉、たまねぎ、かに風味かまぼこ(えび・かに・小麦・卵・大豆・豚肉)、かに、魚介エキス(ゼラチン)、砂糖、食塩、乳等を主要原料とする食品(乳・大豆)、コラーゲン(豚肉)、酵母エキス、繊維状植物性たん白(小麦)、香辛料、パン粉(小麦・乳・大豆)、植物油(大豆)、でん粉(大豆)、コーングリッツ、ぶどう糖、粉末状植物性たん白(大豆)、加工デンプン、調味料:アミノ酸等(かに・小麦)、増粘剤、炭酸Ca、着色料、乳化剤(大豆)、香料(かに・乳・大豆)、ピロリン酸鉄、酸味料、焼成Ca】 | | |
| | (冷)カラフルサラダ | キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン缶詰【スイートコーン、食塩】、減塩和風ドレッシング【醤油、だいこん、醸造酢、かつお節エキス、食塩、ゆず果汁、酵母エキスパウダー、増粘剤:キサンタンガム、調味料:アミノ酸等、甘味料:スクラロース、香料】 | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト【乳、乳製品、砂糖、デキストリン、乳たんぱく、寒天、リン酸カルシウム、安定剤:ペクチン(りんご)、香料、ピロリン酸第二鉄、甘味料:ステビア、ビタミンD、乳酸菌、ビフィズス菌】 | | |
| 9 木 | ごはん | 精米、強化米 | 621 | 27.6 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | |
| | すどり | 鶏唐揚【鶏肉、砂糖、植物油(大豆)、ガーリックパウダー、粉末状植物性たん白(大豆)、しょうゆ、酵母エキスパウダー、食塩、香辛料、米粉、でん粉、小麦粉、大豆油、加工でん粉(小麦・卵・乳)、重曹、リン酸塩Na、調味料:アミノ酸(小麦)、クエン酸Na、炭酸Na、キシロース、増粘剤:カラギーナン、リンゴ酸、香料】、鶏肉、人参、玉葱、ピーマン、竹の子、じゃが芋、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、米酢、醤油、食塩、上白糖、ばれいしょでん粉、〇トマトケチャップ、ごま油、なたね油 | | |
| | (冷)はるさめサラダ | 緑豆春雨、きゅうり、人参、キャベツ、塩中華ドレッシング【水あめ、砂糖、醸造酢、食用植物油、還元水あめ、食塩、発酵調味料、たん白加水分解物、にんにく、酵母エキスパウダー、昆布エキス、こしょう、酵母エキス、酸味料、増粘剤:キサンタンガム、香料】 | | |
| 10 金 | ヨーグルト | ヨーグルト【乳、乳製品、砂糖、デキストリン、乳たんぱく、寒天、リン酸カルシウム、安定剤:ペクチン(りんご)、香料、ピロリン酸第二鉄、甘味料:ステビア、ビタミンD、乳酸菌、ビフィズス菌】 | 655 | 22.6 |
| | ごはん | 精米、強化米 | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | |
| | なめこのみそしる | 木綿豆腐、刻み油揚げ【大豆、食用植物油、凝固剤、消泡剤】、なめこ水煮【なめこ、食塩、酸味料、酸化防止剤:ビタミンC】、キャベツ、小松菜、長葱、〇かつおだし、〇白味噌、〇赤味噌 | | |
| 11 土 | とりにくのてりやき | 鶏肉の照焼き【鶏肉、醤油、発酵調味料、砂糖、加工澱粉:タビオカ】 | 645 | 28.0 |
| | にんじんしりしり | 〇ツナ缶詰、人参、〇炒り卵、〇和風だし、醤油、食塩 | | |
| | わかめごはん | 精米、強化米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | |
| 12 日 | エービーシースープ | 鶏肉、マカロニ、人参、じゃが芋、玉葱、小松菜、〇スープストック、食塩、白こしょう | 655 | 22.6 |
| | ジャンボあげぎょうざ | 中華ラビオリ【キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、鶏肉、豚脂、粒状植物性たん白(大豆)、しょうゆ、でん粉、砂糖、魚介エキス、豚骨エキス(小麦・大豆・豚肉・鶏肉)、香辛料、食塩、小麦粉、水あめ、植物油(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)、乳化剤】、なたね白絞油 | | |
| | コーンといんげんのソテー | 〇ささみレトルト、人参、しめじ、とうもろこし、さやいんげん、〇コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油 | | |
| | ごはん | 精米、強化米、ゆかりふりかけ【塩蔵赤しそ:赤しそ・食塩・梅酢、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料】 | | |
| 13 月 | ぎゅうにゅう | 牛乳 | 645 | 28.0 |
| | とんじる | 豚肉、人参、ごぼう、じゃが芋、こんにゃく、キャベツ、長葱、酒、〇赤味噌、〇白味噌、〇かつおだし | | |
| | さけのかわりやき | 甘塩鮭【鮭、食塩】、エッグケア【食用植物油(大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤:加工でん粉・キサンタンガム、調味料:有機酸等、香辛料抽出物】 | | |
| | (冷)フルーツポンチ | 国産温州みかんダイゼリー【みかん果汁、果糖ぶどう糖液糖、果糖、砂糖、グラニュー糖、ゲル化剤:増粘多糖類、酸味料、香料、クエン酸鉄Na】、黄桃シロップ漬【黄もも、砂糖、酸化防止剤:VC、酸味料】、バインシロップ漬【バインアップル、砂糖、pH調整剤、酸化防止剤:VC】、バナナ | | |

月平均栄養量 633
25.2
基準栄養量 650
26.8

★注意事項
 ・〇印は給食物資年間原表に詳細内容を記載してある食品です。
 ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
 ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
 ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
 ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
 ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
 ・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター(☎048-955-1155)へお問い合わせください。



夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!

普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。