

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(西館)

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	むぎごはん	精米、強化米、米粒麦	603	26.6
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	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】、オカレールー、脱脂粉乳、オウスターソース、オトマケチャップ、オレバーそばろ、オカレー用スパイス、なたね油		
2 木	あじのしおやき	あじ塩焼き【真アジ、食塩】	588	25.0
	(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【食用植物油脂(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】		
	ごはん	精米、強化米		
3 金	ぎゅうにゅう	牛乳	611	23.0
	コンソメスープ	鶏肉、人参、キャベツ、緑豆もやし、小松菜、コンソメ、白こしょう、食塩		
	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		
6 月	わかめごはん	精米、強化米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス	655	22.6
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ジャンボあげきょうざ	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		
7 火	ごはん	精米、強化米	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、食用植物油脂、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、かつおだし		
8 水	ちゅうかもずくスープ	もずく、鶏肉、木綿豆腐、人参、緑豆もやし、小松菜、ばれいしよでん粉、中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩	609	22.3
	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】		
	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、オオイスターソース、醤油、白こしょう、食塩、ごま油、なたね油		
9 木	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	673	27.0
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	チリコンカン	豚肉、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、オトマケチャップ、オウスターソース、コンソメ、オチリパウダー、上白糖、白こしょう、食塩、なたね油		
10 金	かにクリームコロッケ	カニクリームコロッケ【食用油脂(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】	658	24.1
	(冷)はるさめサラダ	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】		
13 月	ごはん	精米、強化米	621	27.6
	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、食用植物油脂、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、かつおだし、白味噌、赤味噌		
14 火	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、赤味噌、白味噌、かつおだし	645	28.0
	さけのかわりやき	甘塩鮭【鮭、食塩】、エッグケア【食用植物油脂(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】、パインシロップ漬【パインアップル、砂糖、pH調整剤、酸化防止剤:VC】、バナナ		

月平均栄養量	633
基準栄養量	650
	26.8

★注意事項
 ・〇印は給食物資年間原料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、大量に汗をかいた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とりましょう。