



7月 こんだてひょう



令和8年度

境町立学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう						えいようか	
			おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			【1ぐん】 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	【2ぐん】 ぎゅうにゅう・にゅうせいひん こざかな・かいそうい	【3ぐん】 りよくおうしよくやさい	【4ぐん】 そのたのやさい きのこるい・くだもの	【5ぐん】 こくるい いもるい・さとう	【6ぐん】 しゅじつるい ゆし		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ブロッコリーとカリフラワーのサラダ シーザードレッシング ABCスープ レモンタルト	さば みそ	ぎゅうにゅう			ごはん さとう でんぶん		746	25.6
2	木	ひやしちゅうか (ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかスープ) ぎゅうにゅう チキンナゲット (2, 3) ソーダゼリーあえ	とりにく たまご とりにく だいず ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ レモン	ちゅうかめん さとう こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	766 995	25.7 33.9
3	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ほうれんそうともやしのぼんずあえ みそしる	ぶたにく ちくわ みそ	わかめ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが もやし とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	617 764	24.0 28.2
6	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさしまちやバジルソテー ひじきに キャベツととうふのわふうスープ	とりにく さつまあげ だいず とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	バジル バセリ にんじん にんじん		ごはん さとう でんぶん	あぶら あぶら	674 827	28.2 32.9
7	火	カレーコロッケバーガー (バーガーパン カレーコロッケ ソース) ぎゅうにゅう ほしのサラダ コールスロードレッシング コーンポタージュスープ たなばたデザート		ぎゅうにゅう チーズ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン	バーガーパン しやまいも さとう こむぎこ パンこ でんぶん ドレッシング	あぶら	804 961	23.0 25.8
8	水	ごはん にゅうさんきんいんりょう (ストロベリー) マーボー豆腐 エビしゅうまい (2, 3) ちゅうかスープ	豆腐 ぶたにく だいず えび たら かにふうみかまぼこ	にゅうさんきんいんりょう	にら にんじん	ながねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし ながねぎ とうもろこし	ごはん でんぶん パンこ でんぶん こむぎこ ごまあぶら	あぶら あぶら	595 769	21.5 26.9
9	木	タコライス (ごはん タコライスのぐ) ぎゅうにゅう サーターアングー もずくとたまごのスープ	ぶたにく だいず たまご たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく わけぎ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ さとう でんぶん でんぶん	あぶら あぶら マーガリン	754 912	24.8 28.9
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ごまあえ メイシャントンのとんじる	さわら みそ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	もやし だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら	645 800	28.0 33.4
13	月	チキンカレーライス (むぎごはん チキンカレー) ぎゅうにゅう たごやき (2, 3) ソース あんにんフルーツ	とりにく たご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ ながねぎ パインアップル もも	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう さとう	あぶら あぶら	788 986	21.7 26.2
14	火	バインミー (きれめいりコッパバン バインミーのぐ ポイルキャベツ フレンチドレッシング) コーヒーにゅういんりょう フォースープ	ぶたにく はさんで食べましょう せかい りょう り 世界の料理の日 ベトナム	にゅういんりょう	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ ながねぎ もやし しいたけ	きれめいりコッパバン でんぶん さとう フォー	あぶら ドレッシング	586 720	22.1 26.5
15	水	ごはん にゅうさんきんいんりょう (プレーン) こもちししゃもフライ (1, 2) ソース ちくげんに あぶらあげのみそしる	ししゃも とりにく あぶらあげ みそ	にゅうさんきんいんりょう あおさ	にんじん いんげん にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ たけのこ キャベツ ながねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら	あぶら	570 740	23.7 30.3
16	木	ごはん のりたまごふりかけ ぎゅうにゅう にくだんご (2, 3) はるさめサラダ わかめスープ	たまご ぶたにく とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん	たまねぎ もやし きゅうり ながねぎ たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ さとう でんぶん パンこ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ごま	629 811	18.8 23.5
17	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに カニカマサラダ かんこくナムドレッシング かぼちゃのみそしる	とりにく かにふうみかまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	レモン とうもろこし たまねぎ	ごはん さとう でんぶん ドレッシング	あぶら	691 847	27.7 32.3

●物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

実施回数 13回

●この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載しておりますので、アレルギー対応には使用しないでください。

●6日に使用する「さしま茶」、10日に使用する「メイシャントン」は境町産です。

●今月使用する、にんじん、ながねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、ごぼうは茨城県産を使用する予定です。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見るができます。

※献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)



エネルギーとたんぱく質は、
じょうだん しょうがっこう ちゅうがくねん
上段→小学校 中学年
(3、4年生)
げだん ちゅうがくせい りょう
下段→中学生の量になります。