



7・8月の献立予定表



令和8年度

鯉川村学校給食センター

日 付	献 立	あかしょくざい 赤の食材	みどりしょくざい 緑の食材	きしょくざい 黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩 分 g	お休み
		からだ 体をつくる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
7月 1 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム トマト缶 ピーマン 玉ねぎ オレンジ	スパゲティ あぶら コールスロードレッシング さとう	658	26.4	18.9	296	3.1	
					818	32.3	21.8	316	3.9	
2 (木)	食パン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのガーリック焼き ツナサラダ アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜	食パン さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ いちご&マーガリン	685	29.6	28.0	327	3.0	
					821	35.4	32.2	354	3.7	
3 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 大根 たけのこ インゲン 小松菜 干しいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう	664	27.7	26.1	304	1.9	
					831	33.2	30.1	324	2.3	
6 (月)	「七夕献立」 ごはん 牛乳 星のハンバーグ 野菜のごまサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 ハンバーグ ツナ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン 小松菜 ねぎ	ごはん さとう ごまドレッシング ごま うーめん 麩 ゼリー	686	28.3	20.0	398	2.6	
					832	32.5	21.9	418	3.1	
7 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ パックソース キャベツ もずくのみそ汁	牛乳 あじ 豆腐 もずく みそ	キャベツ きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 あぶら 和風ドレッシング	613	25.0	19.4	333	1.9	鯨中
					792	30.5	24.0	364	2.4	
8 (水)	「かみかみ献立」 ごはん 牛乳 玄米入りつくね 五目ビーフン わかめスープ	牛乳 つくね 豚肉 わかめ 豆腐	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ	ごはん ビーフン あぶら	612	25.9	18.6	306	2.3	鯨中 古中2年生
					778	31.8	21.5	332	2.9	(古中3年生 バイキング給食)
9 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のピザ焼き チキンサラダ コンソメスープ	牛乳 ホキ チーズ 鶏肉 ベーコン	ピーマン 玉ねぎ コーン トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん しめじ 乾燥パセリ	米粉パン あぶら イタリアンドレッシング じゃがいも	617	33.8	21.2	388	2.8	古中2年生
					767	41.8	24.9	432	3.7	
10 (金)	ポークカレー (ごはん) 牛乳 コーンサラダ 冷凍みかん	牛乳 大豆 豚肉	コーン キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ インゲン みかん	ごはん じゃがいも 和風ドレッシング カレールー	650	21.6	18.3	296	2.3	
					821	26.1	21.0	313	2.9	
13 (月)	わかめごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 豆のサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ みそ	玉ねぎ キャベツ 枝豆 小松菜 キャベツ 干しいたけ もやし	ごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	610	30.3	16.4	328	2.8	
					772	36.5	18.6	353	3.4	
14 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ひじきのサラダ 肉じゃが汁	牛乳 さけ ひじき ツナ かまぼこ 豚肉	もやし にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ インゲン こんにゃく	ごはん さとう ごま油 じゃがいも 麩 あぶら	610	29.3	17.5	301	2.2	
					784	35.5	20.3	321	2.7	
15 (水)	中華めん 牛乳 ぎょうざ(1人2コ) パンバンジーサラダ しょうゆラーメンスープ	牛乳 ぎょうざ 中華くらげ 鶏肉 豚肉 なんと	きゅうり キャベツ もやし たけのこ ほうれん草 ねぎ	中華めん さとう あぶら	636	31.7	17.1	348	2.9	
					812	39.2	19.2	367	3.5	
16 (木)	パインパン 牛乳 鶏肉のレモンソース グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー	パイン キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 小松菜	コッペパン でんぷん あぶら さとう フレンチドレッシング じゃがいも	676	28.3	25.3	318	3.1	
					822	34.2	29.9	343	3.7	
17 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の野菜あんかけ ブロッコリーのごまサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	もやし にんじん にら ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜	ごはん さとう でんぷん 胡麻ドレッシング	597	27.3	16.5	282	1.9	鯨小 鯨中
					766	32.7	18.7	297	2.3	

8月 25 (火)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げねぎソース ゆかりあえ 具だくさん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	ねぎ 枝豆 もやし きゅうり キャベツ ゆかり 小松菜 大根 にんじん ごぼう	ごはん あぶら でんぶん さとう じゃがいも	668	27.5	21.3	330	2.1	鯉小
					845	33.5	24.7	356	26.0	
26 (水)	ソフトめん 牛乳 豚しゃぶサラダ うどん汁 オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ なんと	キャベツ きゅうり もやし にんじん 小松菜 干しいたけ 大根 ねぎ オレンジ	ソフトめん 胡麻レッシング	639	29.2	18.9	338	3.2	鯉中
					795	35.8	21.9	369	4.0	
27 (木)	コッペパン 牛乳 チョコレート 白身魚のパン粉焼き コロコロマリネ ベーコンと野菜のスープ	牛乳 ホキ チーズ 大豆 ベーコン	枝豆 コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 小松菜	コッペパン チョコレート バター じゃがいも	633	31.6	19.5	336	2.9	
					771	39.0	23.0	368	3.5	
28 (金)	「地元の夏野菜を味わおう」 夏野菜カレー (ごはん) 牛乳 海藻サラダ パインコンポート	牛乳 わかめ 茎わかめ 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ ピーマン なす スズキーニ かぼちゃ インゲン パイン	ごはん さとう ごま油 じゃがいも あぶら カレールー	647	20.0	19.9	285	2.4	
					811	24.0	23.0	299	2.9	
31 (月)	「8月31日は“野菜の日” ～野菜をたっぷり摂ろう～」 焼肉丼 (ごはん) 牛乳 豆腐 みそ 野菜のごまサラダ キムチスープ	牛乳 豚肉 ツナ 大豆 豆腐 みそ	玉ねぎ しらたき にら キャベツ きゅうり もやし にんじん 白菜キムチ 白菜 ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま 胡麻ドレッシング	636	26.0	23.0	345	1.9	
					805	31.6	27.0	376	2.4	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給 食 ― ロ メ モ	今月の地場産品 (予定) 県内産	今月の平均栄養価 ※右は基準値				
			小学校(中学年)	中学校		
7月の行事食は、7月6日(月)に1日早いですが、「七夕献立」があります。天の川の星にちなんで、星型の食材が献立の中に散りばめられています。星型の食材を探してみましょう☆それから8日(水)は「かみかみ献立」です。よくかむことを意識して食べましょう。 8月は、毎年8月31日が、“831”の語呂合わせから「や(8)さ(3)い(1)の日」となっています。夏野菜の時期です。給食でも夏野菜をたくさん使います。しっかり食べて、暑さに負けない体をつくります♪	米、米粉、みそ、大豆、豆腐、油揚げ、キャベツ、小松菜 など	エネルギー kcal	643	650	803	830
		たんぱく質 g	27.5	18～32	33.5	25～40
		脂質 g	20.4	18～22	23.7	24～28
		カルシウム mg	339	350	351	450
		塩分 g	2.5	2.0	3.1	2.5