

令和8年



7月学校給食予定献立表

井原市学校給食美星調理場

【美星・野上】

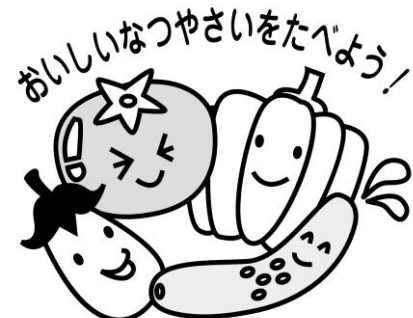
日曜	献立名	主な材料						中止校	
		体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		体のエネルギーのものになる食品			
1(水)	麦ごはん 肉じゃがカレー味 ベーコンともやしの炒め物	牛乳	生乳 あつあげ	ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ えだまめ りよくともやし	こめ じゃがいも サラダ油		
2(木)	麦ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め はるさめスープ	牛乳	生乳 ベーコン	ぶたにく	にんにく しめじ たまねぎ	りよくともやし にんじん ねぎ	こめ 三温糖 はるさめ		
3(金)	ごはん 鶏肉のから揚げ 塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	生乳 塩昆布	とりにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ	キャベツ だいこん ねぎ	こめ ごま油 小麦粉		
6(月)	★《七夕献立》★ 麦ごはん 鶏肉の塩にんにく焼き きゅうりのごま酢和え そうめん汁	牛乳	生乳 かまぼこ	とりにく 星型かまぼこ	にんにく きゅうり にんじん ねぎ	レモン果汁 キャベツ たまねぎ	こめ ごま そうめん		
7(火)	パン ミートボールと野菜のトマト煮 野菜のコンソメ炒め	牛乳	生乳 ウインナー	合鴨ボール	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	にんじん トマト さやいんげん とうもろこし	パン じゃがいも サラダ油	青野幼	
8(水)	麦ごはん 鶏肉とかぼちゃの揚げがらめ もやし炒め とうがのみそ汁	牛乳	生乳 ベーコン	とりにく みそ	かぼちゃ とうもろこし とうがん にんじん	りよくともやし こまつな たまねぎ えのきたけ	こめ かたくり粉 三温糖	野上幼	
9(木)	しょうゆラーメン ぎょうざ 野菜炒め	牛乳	生乳 ぎょうざ	ぶたにく ベーコン	メンマ にんじん	たまねぎ キャベツ りよくともやし	中華めん 三温糖		
10(金)	麦ごはん マーボーなす 中華スープ	牛乳	生乳 みそ	ぶたにく わかめ	にんにく なす ねぎ	しょうが たまねぎ りよくともやし	こめ 三温糖 かたくり粉		
13(月)	麦ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳	生乳 油揚げ	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ かぼちゃ	たまねぎ にんじん ねぎ	こめ 三温糖		
14(火)	照り焼きバーガー (パン・ハンバーグ・野菜・マヨネーズ小袋) ミネストローネ	牛乳	生乳 とりにく	ハンバーグ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ	キャベツ にんにく だいこん	ピーマン さやいんげん トマト	パン 三温糖 マヨネーズ	美星幼
15(水)	麦ごはん 豚肉と野菜のキムチ炒め わかめスープ	牛乳	生乳 あつあげ わかめ	ぶたにく かまぼこ とうふ	にんにく にんじん ねぎ	キャベツ にら はくさい	たまねぎ キムチ	こめ ごま油 ごま	
16(木)	夏野菜カレー キャベツのソテー みかんゼリー	牛乳	生乳 ベーコン	とりにく	にんにく にんじん すりおろし	トマト なす たまねぎ キャベツ ピーマン りよくともやし	かぼちゃ とうもろこし	こめ サラダ油 みかんゼリー	
17(金)	豚丼 豆腐汁	牛乳	生乳 みそ	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが 大豆もやし えのきたけ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ	こめ 三温糖	美星中	

は地場産物(県内産含む)

b

7月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	
エネルギー kcal	640	665	629	671	636	678	661	
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	25.0	25.9	24.9	27.8	25.0	23.6	
カルシウム mg	350	355	275	288	300	345	279	
		9日(木)	10日(金)	13日(月)	14(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
		628	631	639	674	606	655	616
		26.2	23.8	23.5	29.0	23.7	24.3	25.2
		416	287	309	473	344	319	318



なつや
夏休みも

きそくただ
規則正しく
すごそう!