

令和8年



7月学校給食予定献立表

【荏原・青野】

井原市学校給食美星調理場

日曜	献立名	主な材料			中止校				
		体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえるもとになる食品	体のエネルギーのもとになる食品					
1(水)	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	ふたにく ベーコン	しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ えだまめ りょくとうもやし	こめ じゃがいも サラダ油	三温糖		
2(木)	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	ふたにく	にんにく しめじ たまねぎ	キャベツ にんじん ねぎ	りょくとうもやし にら ほししいたけ	こめ 三温糖 はるさめ	ごま油	
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	かたくり粉 揚げ油		
6(月)	☆《七夕献立》☆ 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 七夕ゼリー	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	三温糖 七夕ゼリー		
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	三温糖	青野幼	
8(水)	ごはん 鶏肉とかぼちゃの揚げがらめ もやし炒め とうがンのみそ汁	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	りょくとうもやし こまつな たまねぎ えのきたけ	こめ かたくり粉 三温糖	揚げ油 サラダ油	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	ふたにく ベーコン	メンマ にんじん	たまねぎ キャベツ りょくとうもやし	とうもろこし ねぎ	中華めん 三温糖	サラダ油	
10(金)	ごはん マーボーなす 中華スープ	牛乳 生乳 みそ	ふたにく わかめ	にんにく なす ねぎ	しょうが たまねぎ りょくとうもやし	にんじん ほししいたけ かたくり粉	こめ 三温糖 はるさめ	ごま油	
13(月)	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	ふたにく 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	かたくり粉 じゃがいも	美星幼
15(水)	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	ふたにく かまぼこ わかめ	にんにく にんじん ねぎ	キャベツ にら はくさいキムチ	たまねぎ 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 すりおろしりんご	トマト なす たまねぎ キャベツ りょくとうもやし	かぼちゃ ピーマン とうもろこし	こめ サラダ油 みかんゼリー	むぎ	
17(金)	豚丼 豆腐汁	牛乳 生乳 みそ	ふたにく 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)

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日(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!

