

令和8年7月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

曾我小学校

| 日  | 曜 | 献立名  | 主にエネルギーの<br>もとになる<br>(黄色のグループ)            | 主に体をつくる<br>もとになる<br>(赤のグループ)         | 主に体の調子を整える<br>もとになる<br>(緑のグループ)                 | エネルギー (kcal) |        |   |                            |   |   |     |      |      |     |
|----|---|--|---|--------------------------------------|---|--------------|--------|---|----------------------------|---|---|-----|------|------|-----|
|    |   |  |   |                                      |   | たんぱく質 (g)    | 脂質 (g) | 塩分 (g)  |                            |   |   |     |      |      |     |
|    |   |  |   |                                      |   | 1            | 水      | ぎゅうにゅう ごはん<br>ぶたにくのスタミナいため<br>とりじゃが                   | ごはん あぶら さとう<br>かたくりこ じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく                         | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>はねぎ しらたき<br>いんげん  | 700 | 28.8 | 22.4 | 2.0 |
|    |   |  |   |                                      |   | 2            | 木      | ぎゅうにゅう ごはん<br>バジルみそチキン<br>まめとやさいのスープ<br>あおなとコーンのいためもの | ごはん さとう あぶら<br>じゃがいも       | ぎゅうにゅう とりにく<br>みそ ベーコン<br>ひよこまめ<br>ミックスビーンズ | にんにく バジル<br>たまねぎ にんじん<br>だいこん チンゲンサイ<br>コーン | 626 | 25.1 | 20.0 | 2.0 |
| 3  | 金 | ぎゅうにゅう<br>しおコーンラーメン<br>(ホットラーメン)<br>マーブルケーキ                    | ホットラーメン<br>ごまあぶら パター<br>ホットケーキミックス<br>さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく                          | にんにく しょうが<br>にんじん もやし<br>キャベツ コーン<br>こまつな       | 634          | 23.2   | 17.7  | 2.5                        |   |   |     |      |      |     |
| 6  | 月 | ぎゅうにゅう ごはん<br>ぶたにくのしょうがやき<br>みそしる たなばたゼリー                      | ごはん あぶら さとう<br>じゃがいも おふ<br>たなばたゼリー        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ みそ                | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>こまつな                  | 644          | 24.5   | 18.2  | 2.1                        |   |   |     |      |      |     |
| 7  | 火 | ぎゅうにゅう くらパン<br>ハニーチキン<br>ブラウンスチュー                              | くらパン はちみつ<br>あぶら じゃがいも<br>こむぎこ パター        | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく ウイナー<br>だっしふんにゅう | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>しめじ こまつな              | 650          | 31.2   | 26.7  | 2.4                        |   |   |     |      |      |     |
| 8  | 水 | ぎゅうにゅう ごはん<br>さわらのたつたあげ<br>なつやさいのとんじる<br>のりかつおふりかけ             | ごはん こむぎこ<br>かたくりこ あぶら                     | ぎゅうにゅう さわら<br>ぶたにく みそ<br>のりかつおふりかけ   | しょうが たまねぎ<br>だいこん とうがん<br>かぼちゃ                  | 630          | 24.3   | 20.4  | 1.6                        |   |   |     |      |      |     |
| 9  | 木 | ぎゅうにゅう ごはん<br>しおマーボーどうふ<br>ワントンスープ                             | ごはん ごまあぶら<br>かたくりこ あぶら<br>ワントン            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ とりにく              | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>ながねぎ もやし はねぎ          | 629          | 24.2   | 19.6  | 2.2                        |   |   |     |      |      |     |
| 10 | 金 | ぎゅうにゅう<br>ごもくうどん(ゆでめん)<br>みそポテト                                | ゆでめん さとう あぶら<br>じゃがいも かたくりこ<br>ごま         | ぎゅうにゅう とりにく<br>なると あぶらあげ みそ          | にんじん たまねぎ<br>えのきたけ こまつな                         | 630          | 21.9   | 19.3  | 2.0                        |   |   |     |      |      |     |
| 13 | 月 | ぎゅうにゅう ごはん<br>こうやどうふのカレーそばろに<br>とうがんとたこてんの<br>すましじる<br>れいとうみかん | ごはん あぶら<br>かたくりこ                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>こおりどうふ、とうふ<br>たこてん    | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>こまつな とうがん<br>れいとうみかん  | 661          | 26.1   | 19.9  | 1.9                        |   |   |     |      |      |     |
| 14 | 火 | ぎゅうにゅう コッペパン<br>メンチカツ ラタトゥイユ<br>ゆでキャベツ                         | コッペパン あぶら<br>さとう                          | ぎゅうにゅう<br>キャベツメンチカツ<br>とりにく ウイナー     | にんにく にんじん<br>たまねぎ なす かぼちゃ<br>ピーマン コントマト<br>キャベツ | 618          | 23.9   | 28.9  | 2.1                        |   |   |     |      |      |     |
| 15 | 水 | ぎゅうにゅう<br>こぎつねごはん(さくらめし)<br>こんにやくのピリからいため                      | ごはん あぶら さとう                               | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ ぶたにく            | にんじん しめじ<br>いんげん ごぼう<br>つきこんにやく                 | 618          | 22.6   | 21.7  | 2.1                        |   |   |     |      |      |     |
| 16 | 木 | ショアプレーン<br>なつやさいカレー<br>(むぎいりごはん)<br>おしどうもろこし                   | ごはん むぎ あぶら<br>こむぎこ                        | ショアプレーン<br>ぶたにく<br>だっしふんにゅう          | たまねぎ にんにく<br>にんじん かぼちゃ なす<br>りんご どうもろこし         | 624          | 19.2   | 12.3  | 1.4                        |   |   |     |      |      |     |

栄養価については、中学年の値を掲載しています。

・物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

・揚げ油は3回程度使用しています。

・長期欠席される際は、給食を一時停止します。

担任へお申し出ください。

今月の小田原市産・神奈川県産

たまねぎ、はねぎ、こまつな、  
れいとうみかん、たこてん