



令和8年7月給食献立表



令和8年6月30日（火）

日	曜日	主食	牛乳	お	か	ず	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク 質g
1	水	夏野菜カレーライス	○	ひよこ豆入りゆで野菜 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ひよこ豆		米 サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 なす スズキニ トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	889	24.4	
2	木	ビビンバ	○	茹でとうもろこし 中華スープ	牛乳 豚肉 味噌 鶏卵 鶏肉 豆腐		米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく 生姜 切干し大根 もやし 小松菜 人参 白菜 とうもろこし ねぎ 干し椎茸	815	33.4	
3	金	抹茶ミルク揚げパン ココア揚げパン リクエスト給食1位 『45分授業』	○	コーンシチュー ツナ入りゆで野菜	牛乳 スキムミルク 豚肉 生クリーム 大豆 ツナ(水煮)		大豆油 コッペパン 砂糖 ミルクパン サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	抹茶 玉ねぎ 人参 エリンギ スイートコーン(冷) パセリ クリームコーン(缶) キャベツ きゅうり	782	30.5	
6	月	ご飯 日本ご当地食材&献立 〈鳥取県〉	○	豚肉の生姜焼き ブロッコリー入りゆで野菜 ちくわ入り具だくさん汁	牛乳 豚肉 かつお節 焼き竹輪		米 サラダ油 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま油	玉ねぎ 生姜 万能ねぎ 人参 キャベツ フロccoli 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	795	28.8	
7	火	ちらしずし 七夕献立	○	きびなごの唐揚げ しめじ和え そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 油揚げ 鶏卵 刻みのり きびなご 昆布 豆腐 かつお節 粉寒天 ゼラチン カルピス		米 砂糖 サラダ油 大豆油 でん粉 三温糖 あられふ そうめん	人参 かんぴょう 干し椎茸 はす 枝豆(冷) 生姜 しめじ もやし 小松菜 ねぎ ナタデココ	806	32.8	
8	水	ご飯とふりかけ	○	トマト肉じゃが 野菜たっぷり味噌汁 小玉すいか	牛乳 かつお節 あおのり 豚肉 豆腐 味噌		米 ごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	人参 玉ねぎ しめじ トマト トマト(缶) グリンピース(冷) キャベツ もやし 小松菜 ねぎ 小玉すいか	820	30.6	
9	木	ご飯	○	コロッケ 海草入りゆで野菜 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ スキムミルク 味噌 くぎわかめ 豆乳 かつお節		米 大豆油 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 マッシュポテト(乾) パン粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう 大根 白菜	877	31.3	
10	金	とうもろこしご飯	○	ほっけフライ じゃがいも入りゆで野菜 卵入りもずくスープ	牛乳 ほっけ 豆腐 かつお節 鶏卵 もずく		米 大豆油 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 ごま油 砂糖 ごま でん粉	とうもろこし キャベツ 人参 きゅうり 干し椎茸 万能ねぎ	839	36.9	
13	月	ピザトースト	○	いんげん豆入り野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳 ベーコン 豚肉 ロースハム いんげん豆 ピザ用チーズ プレーンヨーグルト		食パン マーガリン サラダ油 砂糖 じゃがいも	にんにく トマト(缶) 玉ねぎ ピーマン しめじ 人参 キャベツ みかん(缶) パイン(缶) バナナ	779	31.0	
14	火	ご飯 『45分授業』	○	麻婆豆腐 大豆入りゆで野菜	牛乳 豚肉 味噌 かつお節 豆腐 大豆		米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍(缶) にら キャベツ きゅうり	803	34.1	
15	水	ご飯	○	鮭のにんにく味噌焼き じゃがいものきんぴら炒め 冬瓜汁	牛乳 鮭 味噌 豚肉 昆布 鶏肉 かつお節 豆腐 えび		米 砂糖 大豆油 じゃがいも サラダ油 こんにゃく ごま でん粉	生姜 にんにく ねぎ 人参 ごぼう 冬瓜 万能ねぎ	855	43.3	
16	木	冷やしうどん	○	夏野菜のかき揚げ ★はりはりゆで野菜	牛乳 昆布 油揚げ 干し桜えび かつお節 ロースハム 鶏肉		冷凍うどん サラダ油 砂糖 大豆油 小麦粉 じゃがいも 緑豆春雨 ごま油	ねぎ 玉ねぎ とうもろこし オクラ 人参 切干し大根 キャベツ きゅうり	819	26.2	
17	金	ガバオライス 『45分授業』	○	フォースープ フルーツタピオカ	牛乳 鶏肉 鶏卵		米 サラダ油 砂糖 フォー タピオカ	にんにく 玉ねぎ 小松菜 ピーマン 生姜 万能ねぎ ココナッツミルク パイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)	913	36.3	

※ 学校行事や材料の都合（天候・価格・流通・停電）により献立を変更することがあります。

7月6日（月）の献立は、「ご当地食材・献立で日本一周」という食育の取り組み・鳥取県編として、**ご飯、豚肉の生姜焼き、ブロッコリー入りゆで野菜、ちくわ入り具だくさん汁**を提供します。ポスターで料理と食材の紹介をするので、ぜひ見てください。

毎月19日は「食育の日」・・・意識しながら、よくかんで食べることを目的に、毎月『かみかみメニュー』を取り入れています。今月は、16日（木）です。★印の『はりはりゆで野菜』が、かみかみメニューです。ご家庭でも「食べることの大切さ」を給食の献立や食べたときの様子などから話し合ってください。