



7月学校給食献立予定表

今月の目標
すききらいをなくして、あつさにまけないからだをつくろう

令和 8 年度

かわしままち がっこう きゅうしょく
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう					
							小学校		中学校			
		しゅしょく のみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	水	ごはん 牛乳	みそけんちんじる スタミナやきにく グリーンサラダ キャンディチーズ（小②中③）	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にら キャベツ きゅうり えだまめ	634	26.4	806	32.6		
2	木	コッペパンスライス 牛乳	ポトフ たちうおフライ・タルタルソース きゅうりとおまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たちうおフライ だいず	コッペパン あぶら じゃがいも タルタルソース オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし	664	26.4	828	32.5		
3	金	ごはん 牛乳	マーボーなすどうふ むししゅうまい（小②中③） きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ラーゆ	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ ねぎ なす ピーマン きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな	680	25.9	868	32.6		
6	月	ごはん 牛乳 （中250cc）	じゃがいものみそしる とりにくのしおからあげ あさづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん しょうが	613	22.7	796	29.1		
7	火	ホットちゅうかめん 牛乳	こめこのとうふラーメン（しる） ほしがたハンバーグおろしソースかけ いんげんのごまあえ たなばたクレープ たなばたこんだて 七夕献立	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハンバーグ	ホットちゅうかめん ごまあぶら こめこ ラーゆ あぶら さとう ごま クレープ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ もやし ねぎ オクラ だいこん さやいんげん キャベツ	654	27.9	837	35.7		
8	水	ごはん 牛乳	キムチスープ やきぎょうざ（小②中③） ピピンパどんのぐ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ぎょうざ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし こまつな	623	25.8	794	32.2		
9	木	ロールコッペパン 牛乳 （中250cc）	なつやさいのミネストローネ チキンのハーブやき カラフルポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ロールコッペパン オリーブオイル マカロニ あぶら じゃがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん なす トマト とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	608	24.8	805	32.0		
10	金	ごはん 牛乳	とうがんのかきたまじる いわしのうめに れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご いわしうめに	ごはん でんぶん ごまあぶら ごま あぶら さとう	たまねぎ にんじん とうがん ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	603	24.9	769	31.5		
13	月	ごはん 牛乳	よしのじる にくだんごのみそだれかけ （小②中③） ぶたにくとピーマンのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ミートボール みそ ぶたにく	ごはん じゃがいも でんぶん さとう あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ピーマン	630	26.2	801	32.6		
14	火	じごなうどん 牛乳	マジエンパ ぎょロック およごし さがけんきょうどりょうり 佐賀県郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎょロック みそ	じごなうどん あぶら さとう さといも ごま	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな ごぼう ほうれんそう	649	23.5	827	29.0		
15	水	ごはん 牛乳	なつやさいカレー とうふナゲット（小①中②） コールスロー ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とうふナゲット	ごはん あぶら バター こむぎこ ココア くらざとう オリーブオイル さとう ももゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご かぼちゃ スッキーニ なす ピーマン キャベツ	695	20.6	885	25.6		
11 回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？			※太字の食品は、川島町産の 食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量		641	25.0	820	31.4

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。



★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>