７月分学校給食予定献立表　　献立目標：暑さに負けない食事をしよう

2026年　御前崎市学校給食センター

日／曜日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校
			炭水化物(たんすいかぶつ)	脂質(ししつ)	たんぱく質(しつ)	無機質(むきしつ)	カロテン	ビタミンC・繊維(せんい)			エネルギー kcal　たんぱく質 g
1	半夏生献立	ごはん	米							○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのみそに	砂糖		鯖(さば)　みそ			しょうが	みりん		
		さわにわん	春雨		豚肉		人参　葉ねぎ	玉ねぎ　たけのこ 干ししいたけ	しょうゆ　酒　塩 だし用削り節		
水		きりぼしだいこんのにもの	砂糖		鶏肉　ちくわ		さやいんげん 人参	切り干し大根	酒　しょうゆ みりん　昆布だし		幼 459 19.1 小 573 24.6 中 698 29.1
2	沖縄の料理	ジューシー	米　大麦 砂糖	菜種油	豚肉	昆布	人参	ごぼう	しょうゆ　酒 みりん		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ぶたにくのかりんとうあげ	でん粉　砂糖 黒糖	米油　ごま	豚肉			しょうが	しょうゆ　酒 みりん		
		もずくスープ			かまぼこ　豆腐	もずく	人参　葉ねぎ	しょうが　玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節 しょうゆ　塩		
木		ゴーヤチャンプルー		ごま油	ハム　卵 鰹(かつお)削り節		ゴーヤ　人参	きくらげ もやし	塩　しょうゆ 和風だし		幼 476 21.4 小 603 27.8 中 734 33.4
3		つゆひかりいりまるがたスライスパン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶		塩	○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		シイラフライ	パン粉　小麦粉	米油	シイラ				塩　こしょう		
		タルタルソース	砂糖	油	大豆		パセリ	きゅうり　玉ねぎ	酢　塩　香辛料		
金		かぼちゃのスープに		菜種油	ベーコン		かぼちゃ　人参 パセリ	玉ねぎ　しめじ	ﾜｲﾝ　塩　こしょう ｺﾝｿﾒ		
		コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油				キャベツ　きゅうり とうもろこし	酢　塩　こしょう		幼 439 18.2 小 583 24.3 中 720 29.4
		アローマメロン						メロン			
6		ちゅうかめん	小麦粉								
		ぎゅうにゅう				牛乳					浜岡東小
		はるまき	小麦粉　春雨 でん粉　砂糖 米粉	油　米油	豚肉		人参	玉ねぎ　キャベツ しょうが　しいたけ	しょうゆ　香辛料 塩		
		しょうゆラーメンスープ	砂糖	菜種油	焼豚　なると		人参 チンゲン菜	もやし　根深ねぎ とうもろこし しょうが　にんにく	しょうゆ　酒 ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　中華だし みりん　塩 こしょう		
月		チンジャオロースー	砂糖　でん粉	ごま油	豚肉		ピーマン	にんにく　しょうが たけのこ	しょうゆ　酒 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　みりん		幼 522 21.1 小 668 28.0 中 849 34.9
7	七夕献立	たなばたちらしずし	米　砂糖		卵		人参	れんこん　枝豆 干ししいたけ かんぴょう	酢　塩　しょうゆ 和風だし		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ほしがたメンチカツ	パン粉　砂糖 小麦粉 でん粉　米粉	米油	豚肉　大豆			玉ねぎ	塩　こしょう		
		たなばたじる	ビーフン		かまぼこ		人参　オクラ	玉ねぎ　えのきたけ	だし用削り節 しょうゆ　酒 塩　昆布だし		
火		ごぼうサラダ	砂糖	ごま				ごぼう　きゅうり とうもろこし	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 塩　しょうゆ　酒 みりん		
		たなばたデザート	砂糖			寒天		レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁			幼 543 16.9 小 643 20.1 中 776 23.5
8	土用の丑の日献立	ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いわしのかばやき	でん粉　砂糖	米油　ごま	鰯(いわし)			しょうが	しょうゆ　酒 みりん		
		なすのみそしる			豆腐　油揚げ みそ	わかめ		なす　玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
水		きゅうりのうめおかかあえ			鰹削り節			きゅうり キャベツ　梅	しょうゆ		幼 486 18.8 小 619 24.3 中 753 28.7
9		むぎごはん	米　大麦							○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					はまおか幼
		コーンしゅうまい（幼1個 小2個 中2個）	でん粉　砂糖 小麦粉		豚肉　鶏肉 大豆			とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ　塩		
		マーボーどうふ	砂糖　でん粉	菜種油　ごま油	豚肉　豆腐 大豆　みそ		人参	しょうが　にんにく たけのこ 干ししいたけ 根深ねぎ　枝豆	酒　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ しょうゆ 中華だし		
木		あんにんフルーツ				杏仁豆腐		みかん　もも パイナップル キウイフルーツ			幼 505 19.3 小 637 24.5 中 795 30.0
10		コッペパン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	
		マーマレードジャム	砂糖					オレンジ　みかん			
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チキンのフレークやき	パン粉 コーンフレーク	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉				塩　こしょう ｶﾚｰ粉		
金		イタリアンスープ	パン粉	オリーブ油	ベーコン　卵	チーズ	人参　パセリ	玉ねぎ とうもろこし	塩　こしょう ｺﾝｿﾒ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ		
		かいそうミックスサラダ				わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり		大根　キャベツ きゅうり	青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 塩		幼 505 21.5 小 655 28.6 中 808 34.8

日/曜日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			エネルギーたんぱく質 kcal g
13		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ぶたキムチ	砂糖	ごま油　ごま	豚肉	昆布	ピーマン　にら 人参	白菜　玉ねぎ 大根　りんご にんにく	酒　しょうゆ 塩　こしょう 酢　唐辛子　魚醤		
		とうがんスープ	春雨　でん粉		鶏肉		人参　葉ねぎ	しょうが とうがん 干ししいたけ	酒　しょうゆ　塩 ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　中華だし こしょう		
月		ポテトサラダ	じゃが芋	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ				きゅうり とうもろこし	酢　塩 こしょう		幼 477 19.1 小 605 24.4 中 740 29.2
14		うめちりごはん	米　大麦			しらす干し		梅	酒		
		ぎゅうにゅう				牛乳					北こ
		あつやきたまご	砂糖　でん粉	油	卵				酢　みりん　塩 鰹だし しょうゆ		
		じゃがいものごもくに	じゃが芋　砂糖	菜種油	鶏肉 さつま揚げ		人参	こんにゃく 玉ねぎ　たけのこ グリンピース	酒　しょうゆ みりん　和風だし		
火		キャベツのおかかあえ			鰹削り節			キャベツ　もやし	しょうゆ　塩		幼 474 18.7 小 599 23.8 中 725 28.2
15		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		マスのみそマヨネーズやき	砂糖	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鱒(ます)　みそ				しょうゆ　酒 みりん　塩		
		かきたまじる	でん粉		卵　豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	しょうゆ　塩 昆布だし　酒 だし用削り節		
水		だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆　ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく　枝豆	しょうゆ　酒 みりん　和風だし		幼 483 21.7 小 609 28.2 中 742 34.2
16		えだまめごはん	米　大麦					枝豆	塩　酒		
		ぎゅうにゅう				牛乳					はまおか幼
		とりにくのねぎソースあえ	でん粉　砂糖	米油　ごま油	鶏肉		葉ねぎ		酒　塩　こしょう しょうゆ　酢		
		あつあげのみそしる			厚揚げ　みそ			なす　玉ねぎ えのきたけ 根深ねぎ	だし用削り節		
木		キャベツときゅうりのこんぶあえ		ごま		塩昆布		キャベツ きゅうり	塩		幼 511 21.2 小 647 27.3 中 789 32.7
17	ヨーロッパの料理	マーガリンいりコッペパン	小麦粉　砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					はまおか幼
		しろみざかなのマリネ	でん粉　砂糖	米油 オリーブ油	鱈(たら)		人参	玉ねぎ　レモン果汁	酢　塩　しょうゆ こしょう		
		ラビオリいりトマトスープ	砂糖	オリーブ油	ラビオリ 鶏肉		人参 パセリ トマト	玉ねぎ　しめじ	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　塩 ｹﾁｬｯﾌﾟ こしょう ｺﾝｿﾒ		
金		ほうれんそうとコーンのソテー		オリーブ油	ウインナー		ほうれん草	キャベツ とうもろこし にんにく	ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう		幼 464 19.5 小 643 26.5 中 822 32.4
21	ジュビロ応援献立	ターメリックライス	米　大麦						ﾀｰﾒﾘｯｸ	○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					はまおか幼 北こ
		オムレツのケチャップソースがけ	砂糖	油	卵				塩　酢　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿｰｽ　ﾜｲﾝ		
		なつやさいカレー		菜種油	豚肉	チーズ	人参　かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ　なす とうもろこし にんにく しょうが　りんご	ﾜｲﾝ　ｶﾚｰﾙｰ ｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　塩 こしょう　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ ｺﾝｿﾒ		
火		ジュビロおうえんフルーツゼリー	砂糖			杏仁豆腐 寒天	人参	オレンジ果汁 レモン果汁 パイナップル みかん　もも			幼 ―― ―― 小 654 20.7 中 800 24.2
22		むぎごはん	米　大麦								
		ぎゅうにゅう				牛乳					御前崎中 はまおか幼 北こ
		さわらのなんばんづけ	でん粉　砂糖	米油	鰆(さわら)				しょうゆ　酢 唐辛子		
		とりじる	じゃが芋		鶏肉　油揚げ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ　塩 だし用削り節 昆布だし		
水		くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油　ごま	豚肉	茎わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう	酒　しょうゆ みりん　唐辛子		幼 ―― ―― 小 654 27.7 中 799 33.3
23		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					浜岡中 御前崎中 第一小 はまおか幼 北こ
		ハンバーグのオニオンソースがけ	砂糖　でん粉	菜種油	牛肉　豚肉 大豆			玉ねぎ　にんにく レモン果汁	塩　ﾅﾂﾒｸ　みりん しょうゆ　ﾜｲﾝ こしょう		
		わかめのみそしる	じゃが芋		豆腐　みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
木		きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり　キャベツ	塩　しょうゆ 酢　唐辛子		幼 ―― ―― 小 652 29.6 中 796 35.9

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL：86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。