

7月献立表

令和8年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
1	水	○	ガパオライス(麦ご飯)	ガパオライスの具 切り干し大根のマリネ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ハム	バジル 玉葱 しめじ たけのこ パプリカ 切り細大根 にんにく	米 油 砂糖 ごま油 白麦	752kcal 29.4g19.5g 3.1g	毎日暑い日が続いていますね。 あと3週間で夏休みです。
2	木	○	ご飯	マーボー豆腐 中華風チキンサラダ 春巻き	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 鶏肉	しょうが にんにく 玉葱 人参 たけのこ にら きゅうり もやし	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 春巻きの皮	949kcal 32.7g39.1g 2.5g	元気に夏休みをむかえられるようにがんばりましょう! 梅雨が明けると、夏本番
3	金	○	白濁小5年中止 ボロネーズ風トースト	ごぼうサラダ コーンポタージュ アップルシャーベット	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 生クリーム スキムミルク チーズ	ごぼう 人参 きゅうり 玉葱 コーン りんご	パン 油 砂糖 ごま ルウ	778kcal 35.9g34.5g 3.5g	です。いっきに暑くなると 体が暑さにびっくりして しまい、体調をくずしやすい なってしまうます。
6	月	○	白濁小5年中止 ご飯	照り焼きハンバーグ もやしのごま酢和え 玉葱のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 厚揚げ わかめ みそ	もやし 人参 きゅうり 玉葱 小松菜	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃが芋	788kcal 29.7g23.2g 3.3g	暑さに負けないためには 「早寝 早起き 朝ご飯」で 生活リズムを整えることは とても大切です。
7	火	○	七夕献立 ちらし寿司	星のコロッケ 春雨サラダ 七夕フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 油揚げ	れんこん 人参 みかん 干し椎茸 しょうが きゅうり レモン バイン	米 油 砂糖 ごま油	968kcal 23.7g24.3g 2.1g	また、冷たいもののとりすぎに 気をつけましょう!
8	水	○	ご飯	鯖のみそ煮 キャロットドレッシングサラダ かきたま汁 グミ	牛乳 鯖 ハム 卵 みそ	しょうが ねぎ きゅうり ブロッコリー チンゲンサイ コーン 玉葱 えのき 人参	米 油 砂糖 三温糖 ごま ごま油 片栗粉	831kcal 31.7g28.1g 3.4g	 はやね はやおき めさごはん
9	木	○	ご飯	厚揚げの中華炒め 中華和え シューマイ	牛乳 厚揚げ 豚肉 焼き豚 卵	玉葱 人参 キャベツ 白滝 ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 シューマイの皮	800kcal 42.0g23.0g 3.0g	
10	金	○	ジャージャー麺	肉味噌 もやしのサラダ チキンピカタ メープルマフィン	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ツナ みそ	しょうが にんにく 玉葱 人参 たけのこ もやし きゅうり	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	782kcal 33.4g27.7g 1.8g	
13	月	○	ご飯	キャベツメンチ ごま和え じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 枝豆	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 もやし	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	887kcal 30.9g31.7g 2.0g	
14	火	○	焼肉丼(ご飯)	焼肉丼の具 チョレギサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ のり ヨーグルト	キャベツ 玉葱 人参 にんにく しょうが もやし きゅうり コーン	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	762kcal 32.6g20.5g 2.6g	答え・・・× ならぬい 野菜ジュースでは、野菜の 栄養すべては補いません。 ジュースになる過程で、栄養 が壊れてしまう場合もありま す。ただ、忙しくて時間が ない時などはとても手軽です。
15	水	○	わかめご飯	イカのレモン揚げ おかか和え ウエハース キャベとベーコンのみそ汁	牛乳 わかめ みそ ベーコン 豆腐 イカ 鰹節	もやし ほうれん草 コーン キャベツ レモン ねぎ 人参	米 油 砂糖 片栗粉	735kcal 30.6g19.3g 3.4g	
16	木	○	ジェノバ風パスタ	チキンナゲット 海藻サラダ ブルーベリータルト	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ ハム	にんにく 玉葱 しめじ 寒天 人参 もやし きゅうり キャベツ	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖	750kcal 33.0g37.3g 1.8g	
17	金	○	夏野菜カレー (麦ご飯)	オニドレツナサラダ ヤクルト	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク ツナ	しょうが にんにく 玉葱 コーン 人参 トマト なす かぼちゃ きゅうり パプリカ ビーマン ブロッコリー	米 油 砂糖 白麦 ルウ	908kcal 29.3g28.0g 3.7g	
					中学生12～14歳 の基準値	エネルギー 830kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2.5g以下			
									あくまでも「補助」として 「賢く」利用しましょう!

「白子町学校給食食材料費物価高騰対策事業」

近年の物価高騰により給食の食材料費が上昇していることから、国の「物価高騰対応重点支援地方創臨時交付金」を活用し、食材料費の上昇分を交付金により賄っています。