



令和8年7月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

小学校 Bコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	
1 水	(季節の料理) 冬瓜はうりの仲間、夏が旬の野菜です。夏に収穫して冬まで保存できることから、名前に「冬」という漢字が使われています。								
	ごはん	○					ごはん		563 kcal
	冬瓜とじゃがいものスープ		ベーコン	にんじん	とうがん、たまねぎ、しめじ レタス	じゃがいも		21.8 g	
	ドライカレー		豚肉、レンズ豆	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが たまねぎ、りんご	でんぶん	サラダ油	1.5 g	
	チーズキャンディ			チーズ					
2 木	(半夏生) 昔は、「夏至」が過ぎ「半夏生」までが、田植えの目安とされてきました。 稲の苗がたこの足のよう大地にしっかり根付き、豊作になるようにとの願いを込めて、この時期に「たこ」を食べる地域があります。								
	たこ飯	○	たこ、油揚げ	にんじん さやいんげん	ごぼう、しょうが、しいたけ	アルファ化米 もち米、砂糖	サラダ油	616 kcal	
	豚肉コロッケ					揚げ油	21.5 g		
	アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ、もやし	砂糖	アーモンド	1.9 g	
	冷凍みかん				みかん				
3 金	丸型パン	○				パン		649 kcal	
	ごぼうのクリームスープ		鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう、たまねぎ とうもろこし	サラダ油	28.1 g	
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ			砂糖、でんぶん		2.9 g	
	キャベツのサラダ				キャベツ、きゅうり	砂糖	サラダ油		
6 月	ごはん	○					ごはん	640 kcal	
	中華どんぶり		豚肉、いか、ちくわ	にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ たけのこ、しいたけ	でんぶん、砂糖	サラダ油、ごま油	25.5 g	
	ぎょうざ		野菜餃子			揚げ油	2.1 g		
	ごま酢あえ			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま		
7 火	(七夕) セタ汁はそうめんを「天の川」に、おくらを「星」に、みたてた汁物です。そうめんは下関市菊川町でつくられた「菊川そうめん」です。 今日は「さかなの日」です。ししゃもを使っています。								
	ごはん	○					ごはん		621 kcal
	セタ汁		かまぼこ、油揚げ	オクラ	たまねぎ、しいたけ	そうめん、砂糖		22.2 g	
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮					2.6 g	
	豚肉の梅みそ炒め		豚肉、赤みそ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、たけのこ しょうが、ねり梅	砂糖	ごま、サラダ油		
	セタゼリー					セタゼリー			
8 水	(下関産を集めた給食の日) 下関市でつくられたこの時期においしい野菜をたくさん使ったカレーです。地元の味・旬の味をしっかりと味わいましょう。								
	ごはん	○					ごはん		583 kcal
	下関あふれるカレー		県産鶏肉、鶏レバー	牛乳	にんじん アスパラガス	なす、たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	21.3 g
	野菜のソテー		ベーコン	ピーマン	キャベツ		サラダ油	2.4 g	
9 木	ごはん	○					ごはん		630 kcal
	かきたま汁		鶏卵、かまぼこ	ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	でんぶん		22.1 g	
	生あげのみそ炒め		生揚げ、豚肉、麦みそ	にんじん、にら	たまねぎ、なす、しめじ	砂糖	ごま、サラダ油	1.7 g	
	はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー			
10 金	(季節の料理) なすは、夏から秋にかけてが旬の野菜です。トマト味のスパゲティにしています。								
	パン	○					パン		664 kcal
	りんごジャム					りんごジャム		26.2 g	
	なすとひき肉のスパゲティ		豚肉、ベーコン	にんじん、ピーマン	なす、たまねぎ、にんにく	スパゲティ	サラダ油	2.6 g	
ビーンズサラダ	大豆、いんげん豆	わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油			
13 月	ごはん	○					ごはん		640 kcal
	みそスープ		鶏肉、生揚げ、麦みそ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		23.5 g	
	トントンごぼう		豚肉、竜田揚げ	にんじん	ごぼう、グリーンピース	でんぶん、砂糖	揚げ油	2.2 g	
14 火	ごはん	○					ごはん		601 kcal
	含め煮		鶏肉、ちくわ、凍り豆腐	にんじん さやいんげん	ごぼう、しいたけ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	27.0 g	
	ごまマヨネーズあえ		まぐろ、油漬け	にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま マヨネーズ(卵なし)	1.6 g	
15 水	ごはん	○					ごはん		579 kcal
	肉野菜炒め		豚肉、生揚げ、赤みそ	にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ エリンギ、しょうが、にんにく	砂糖	サラダ油、ごま油	23.3 g	
	たくあんのごま炒め			しらす干し	たくあん		ごま、ごま油	2.2 g	
	オレンジ				オレンジ				
16 木	ごはん	○					ごはん		593 kcal
	豚肉とじゃがいもの煮物		豚肉、生揚げ	にんじん さやいんげん	しょうが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	23.2 g	
	白いんげん豆の白和え		白いんげん、白みそ	ほうれんそう にんじん	しめじ	砂糖	ごま、ねりごま	1.3 g	
17 金	パン	○					パン		600 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、大豆	にんじん	たまねぎ、グリーンピース エリンギ	じゃがいも	サラダ油	24.4 g	
	フルーツあえ				バナナ、パイナップル 黄桃、りんご、みかん			1.9 g	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、J A山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。

★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。

★揚げ油は、数回使用します(他の日と使い回しています)。