



令和8年 7月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	にぎゅう	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 水	ツイストパン	○			パン(にゅうなし)		548 kcal
	さけメンチ		さけ(さかな),たらすりみ	たまねぎ	あぶら,こむぎこ,パンこ,さとう	しお	21.6 g
	もやしのサラダ			もやし,にんじん,きゅうり			20.3 g
	(たまねぎドレッシング)					ドレッシング	2.9 g
	ABCスープ		ベーコン,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	しお,こしょう,コンソメ	
2 木	ごはん	○			こめ		553 kcal
	タコライス		ぶたにく	にんにく,たまねぎ,トマト	あぶら,さとう	しょうゆ,ソース,ケチャップ,カレーこ,しお,こしょう	23.7 g
	せんぎりやさいのサラダ			キャベツ,にんじん,きゅうり			17.6 g
	(かんきつドレッシング)					ドレッシング	2.7 g
	たまごスープ		とうふ,たまご	たまねぎ,にんじん,こまつな	ごまあぶら,でんぷん	しょうゆ,しお	
3 金	ホットちゅうかめん	○			ちゅうかめん		559 kcal
	おきなわそばふう		ぶたにく,かまぼこ	もやし,キャベツ,だいこん,にんじん,たまねぎ,こねぎ	あぶら	しお,酒,うすくちしょうゆ	22.6 g
	にくだんごのあまずあん(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ,あぶら	しょうゆ,ケチャップ	19.3 g
	かいそうサラダ		かいそうミックス	だいこん,にんじん,とうもろこし	ごま		3.7 g
	(ちゅうかドレッシング)					ドレッシング	
6 月	こどもパン	○			パン(にゅうなし)		584 kcal
	ハンバーグデミグラスソース (アレルギーフリーしょう)		とりにく,ぶたにく	たまねぎ,しめじ,トマト	あぶら,さとう	ケチャップ,ソース,ハヤシルウ(アレルギーフリー)	21.6 g
	たなばたフルーツカクテル		にゅう	みかん,パインアップル	さとう		20.4 g
	あまのがわスープ		ベーコン,おさかなめん(たら)	にんじん,たまねぎ,オクラ,トマト		しお,こしょう,コンソメ	3.8 g
7 火	ごはん	○			こめ		677 kcal
	はるまき		とりにく	たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しいたけ	あぶら,はるさめ,さとう,こむぎこ	オイスターソース,しょうゆ,しお	21.9 g
	にらともやしのナムル			もやし,にら			25.9 g
	(ナムルドレッシング)				ごま	ドレッシング	2.3 g
	マーボーなす		ぶたにく	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,なす,ながねぎ	あぶら,でんぷん,ごまあぶら	みそ,酒,しょうゆ,しお	
8 水	ロールパン	○			パン(にゅうなし)		551 kcal
	スペインふうオムレツ		たまご,ハム	たまねぎ,にんじん,パセリ	じゃがいも,さとう,あぶら	しお	22.7 g
	だいずサラダ		だいず	キャベツ,にんじん			24.8 g
	(たまねぎドレッシング)					ドレッシング	2.6 g
	ソパ・デ・アホ		ぶたにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト	あぶら	しお,こしょう,コンソメ	
9 木	ごはん	○			こめ		607 kcal
	しおだれぶたどん		ぶたにく	にんにく,もやし,キャベツ,ながねぎ	あぶら,ごまあぶら,ごま,でんぷん	酒,しお,こしょう,レモンかじゅう	25.0 g
	なつやさいのみそしる		とりにく,あぶらあげ	たまねぎ,なす,かぼちゃ		みそ	18.8 g
	すいか			すいか			2.6 g
10 金 (A)	ジュシー	○	ぶたにく,さつまあげ,こんぶ	にんじん,ながねぎ	こめ,むぎ,あぶら	みりん,しょうゆ,しお	633 kcal
	いわしのトマトに		いわし(さかな)	たまねぎ	さとう	ケチャップ,みりん,レモンかじゅう	21.5 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり		しお,ゆかり	24.2 g
	シークワサーゼリー				さとう	シークワサーかじゅう	2.3 g
10 金 (B)	ごはん	○			こめ		626 kcal
	いわしのトマトに		いわし	たまねぎ	さとう	ケチャップ,みりん,レモンかじゅう	25.2 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり		しお,ゆかり	20.2 g
	にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら,さとう	しょうゆ,みりん,酒	1.9 g
13 月	しょくパン	○			パン(にゅうなし)		586 kcal
	やさいコロツケ			にんじん,たまねぎ,とうもろこし	じゃがいも,あぶら,さとう,こむぎこ,パンこ	しお	23.4 g
	かおりづけ			キャベツ,きゅうり		しお,レモンかじゅう	23.2 g
	チリコンカン		ぶたにく,だいず	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,トマト	あぶら,さとう	ケチャップ,ソース,しょうゆ,コンソメ,しお	2.5 g

日	こんだてめい	にぎゅうう	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
14 火 (A)	ごはん	○			こめ		612 kcal
	グルクンのたつたあげ		グルクン(さかな)	しょうが	あぶら, でんぷん	しょうゆ, 酒, みりん	26.1 g
	だいコーンサラダ			だいこん, とうもろこし, きゅうり			17.4 g
	(ごまドレッシング)				ごま	ドレッシング	1.5 g
	にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ, にんじん	じゃがいも, あぶら, さとう	しょうゆ, みりん, 酒	
14 火 (B)	ジューシー	○	ぶたにく, さつまあげ, こんぶ	にんじん, ながねぎ	こめ, むぎ, あぶら	みりん, しょうゆ, しお	619 kcal
	グルクンのたつたあげ		グルクン(さかな)	しょうが	あぶら, でんぷん	しょうゆ, 酒, みりん	22.4 g
	だいコーンサラダ			だいこん, とうもろこし, きゅうり			21.4 g
	(ごまドレッシング)				ごま	ドレッシング	1.9 g
	シークワサーゼリー				さとう	シークワサーかじゅう	
15 水	にゅうさんいんりょう	にゅうさんいんりょう	にゅう		さとう		692 kcal
	ごはん				こめ		21.5 g
	なつやさいかレー(アレルギーフリーしょう)		ぶたにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, なす, ピーマン, トマト	じゃがいも, あぶら	ソース, カレーこ, しお, しょうゆ, ケチャップ, コンソメ, カレールウ(アレルギーフリー)	23.0 g
	ウインナー(2ほん)		ウインナー				3.1 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー, とうもろこし			
	(たまねぎドレッシング)					ドレッシング	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小						へいきん えいようか	604 kcal 23.0 g 21.3 g 2.6 g

が つ ぎ ょ う じ き ね ん び た く

7月の行事&記念日 3択クイズ

は ん げ し ょ う

7/2 ころ 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

し ょ つ か ん

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

た な ば た

7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている？

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

な っ と う ひ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ

が つ げ じ ゅ ん ど よ う う し ひ

7月下旬ころ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

ひ

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜