



令和8年度 7月学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

	主 食	献立名	栄養のはたらきおよび食品						けんさんしょくざい 県産食材料	小学校	中学校	けっしょく 欠食	
			からだ 体をつくる		からだ ちようし 体の調子をよくする		エネルギーになる			エネルギー	エネルギー		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質		
										脂質	脂質		
										しょくえんそうとうりよう 食塩相当量	しょくえんそうとうりよう 食塩相当量		
1	水	まめ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	豆まめみそ汁 キャベツのメンチカツ つば漬け和え	油揚げ 豆腐 豆乳 みそ メンチカツ	牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ もやし だいこん キャベツ きゅうり つば漬け	麦ごはん	キャノーラ油	油揚げ 豆腐 牛乳 みそ 玉ねぎ だいこん 麦ごはん	645 kcal 21.7 g 25.9 g 2.1 g	838 kcal 26.9 g 32.2 g 2.3 g	
2	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	夏野菜のとん汁 ちくわのかば焼き かぶの浅漬け	豚肉 豆腐 みそ ちくわ	牛乳	にんじん かぼちゃ にら	ごぼう だいこん しょうが かぶ きゅうり	麦ごはん じゃがいも こんにゃく でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 だいこん かぶ 麦ごはん	630 kcal 20.0 g 19.7 g 2.1 g	801 kcal 24.3 g 23.0 g 2.6 g	
3	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	七夕そうめん汁 星形ハンバーグ 米粉の一番星サラダ	鶏肉 かまぼこ ハンバーグ	牛乳	こまつ菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ えだまめ	麦ごはん こんにゃく 砂糖 米粉マカロニ パインゼリー	キャノーラ油	牛乳 玉ねぎ えのきたけ にんじん 麦ごはん	593 kcal 20.8 g 15.7 g 2.1 g	759 kcal 26.0 g 18.6 g 2.4 g	
6	月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	パンプキンポタージュ チキンのハーブ焼き もやしのカレーサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく もやし	コッペパン 小麦粉 砂糖	キャノーラ油 バター オリーブ油	牛乳 玉ねぎ コッペパン	669 kcal 28.9 g 29.8 g 2.5 g	804 kcal 33.8 g 34.7 g 3.4 g	
7	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	海藻三昧スープ ビビンバ こんにゃくサラダ	豆腐 鶏肉 豚肉 卵	わかめ ひじき もずく 牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ 白菜 にんにく ぜんまい 大豆もやし キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく 砂糖	キャノーラ油 ごま油 ごま	豆腐 卵 豚肉 牛乳 えのきたけ 麦ごはん	569 kcal 23.5 g 19.5 g 2.4 g	718 kcal 28.1 g 22.1 g 2.9 g	
8	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	夏野菜のハヤシライス ジャーマンポテト 冷凍みかん	豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ しょうが なす あんず コーン みかん	麦ごはん じゃがいも	キャノーラ油	豚肉 牛乳 トマト なす 玉ねぎ あんず 麦ごはん	683 kcal 24.1 g 18.6 g 2.4 g	837 kcal 28.3 g 21.0 g 2.8 g	
9	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	かみなり汁 鮭の西京みそ焼き 福神漬け和え	豆腐 豚肉 鮭の西京 みそ漬け	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし 福神漬	麦ごはん こんにゃく	ごま油 キャノーラ油	豆腐 豚肉 牛乳 玉ねぎ にんじん 麦ごはん	567 kcal 20.2 g 13.9 g 1.9 g	710 kcal 23.5 g 15.4 g 2.2 g	
10	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	鮭団子汁 のりふりかけ かぼちゃとぶた肉の甘辛 坂城のミニトマト	鮭ボール 豚肉 みそ	のり ふりかけ 牛乳	にんじん かぼちゃ ミニトマト	白菜 だいこん えのきたけ ねぎ	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豚肉 みそ 牛乳 ミニトマト だいこん えのきたけ 麦ごはん	661 kcal 21.8 g 23.6 g 2.1 g	826 kcal 26.0 g 26.9 g 2.4 g	
13	月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	ミネストローネ ポテトカップグラタン ねずみ大根ドレッシングサラダ いちごジャム	ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ だいこん しめじ コーン セロリ キャベツ きゅうり	コッペパン ポテトカップ グラタン いちごジャム	キャノーラ油 ドレッシング	牛乳 トマト 玉ねぎ だいこん しめじ コッペパン	635 kcal 20.4 g 24.7 g 2.2 g	809 kcal 24.7 g 31.2 g 2.9 g	
14	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	もずくのかき玉汁 さばの塩焼き 小森茄子の鉄火みそ	かまぼこ 卵 さば 豚肉 みそ	もずく 牛乳	にんじん ピーマン	えのきたけ 白菜 玉ねぎ なす	麦ごはん でんぷん じゃがいも 砂糖	キャノーラ油	卵 豚肉 みそ 牛乳 えのきたけ 玉ねぎ なす 麦ごはん	628 kcal 28.4 g 24.7 g 1.7 g	783 kcal 33.8 g 28.4 g 2.3 g	
15	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	肉団子と春雨のスープ 厚揚げの肉みそがけ すいか	肉団子 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たけのこ 玉ねぎ しょうが すいか	麦ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	豚肉 みそ 牛乳 玉ねぎ 麦ごはん	618 kcal 22.7 g 17.9 g 1.7 g	765 kcal 26.8 g 20.0 g 2.1 g	
16	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	冬瓜のスープ 凍り豆腐ととり肉のチリソース くずきりつるりんサラダ	かまぼこ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうがん 白菜 しょうが ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	麦ごはん でんぷん 砂糖 くずきり	キャノーラ油	牛乳 玉ねぎ にんじん 麦ごはん	645 kcal 21.0 g 23.4 g 1.9 g	802 kcal 24.5 g 26.7 g 2.2 g	坂城中 1・2年
17	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ラビオリスープ 真ほっけのレモンソース 枝豆	豚肉 真ほっけ	牛乳	にんじん チンゲン菜 しそ	玉ねぎ しめじ レモン えだまめ	麦ごはん ラビオリ でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豚肉 牛乳 玉ねぎ しめじ 麦ごはん	608 kcal 25.3 g 18.4 g 2.3 g	765 kcal 31.6 g 20.7 g 2.7 g	坂城中 1・2年
21	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ねずこんとたけのこ汁 ねずこんの山賊焼き 凍り豆腐のごまマヨ和え	さば みそ 油揚げ 鶏肉 凍り豆腐	のり 牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ しょうが たけのこ ねずみ大根 かぶ にんにく ねぎ キャベツ	麦ごはん 砂糖 でんぷん 米粉	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	みそ 油揚げ 牛乳 かぶ にんじん 玉ねぎ 米粉 ねずみ大根 麦ごはん	738 kcal 27.7 g 31.4 g 2.0 g	937 kcal 34.1 g 37.3 g 2.4 g	
22	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	なめこのみそ汁 スタミナ牛丼煮 コロコロきゅうり	豆腐 みそ 牛肉	わかめ 牛乳	にんじん	なめこ ごぼう だいこん ねぎ 玉ねぎ きゅうり しょうが	麦ごはん しらたき 砂糖	キャノーラ油	豆腐 みそ 牛肉 牛乳 なめこ だいこん 玉ねぎ 麦ごはん	540 kcal 20.8 g 16.0 g 2.3 g	678 kcal 24.7 g 17.9 g 2.7 g	

坂城町産食材

トマト・ミニトマト・黄色にんじん・ねずみ大根

ねずみ大根の切り干し・ねずみ大根ドレッシング



【給食で使われる旬の食材】



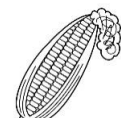
かぼちゃ



トマト



ピーマン



とうもろこし



なす



きゅうり



すいか

エネルギー	629	kcal	789	kcal
たんぱく質	23.1	g	27.8	g
脂質	21.5	g	25.1	g
食塩相当量	2.1	g	2.6	g