



# 7月 給食献立予定表

給食目標 **バランスよく食べよう!**

イラストは、その日の白根産です★

2026年7月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		I類 - (kcal) 塩分(g)	備考	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン				
1日 (水)	ごはん	こめ						(小) 596 (中) 808 (大) 2.8	根岸小6年 なし 	
	ワントンスープ	わんたん (こむぎこ・こめこ)		ぶたにく なると(魚肉)		にんじん はねぎ	もやし しいたけ メンマ			
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが			
	キャベツのしおこうじづけ		ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり			
	(中)ヨーグルト☆	さとう	ヨーグルト		かんてん					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
2日 (木)	ごはん	こめ						(小) 652 (中) 826 (大) 2.5	小林小6年 なし 根岸小6年 なし 第一中2年 なし 	
	なつやさいのカレー	じゃがいも さとう でんぷん こめこ さつまいも	ラード あぶら	ぶたにく ウイナー		にんじん トマト	なす たまねぎ えだまめ にんにく しょうが			
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン			
	ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
3日 (金)	ごはん	こめ						(小) 639 (中) 825 (大) 2.8	小林小6年 なし 根岸小1年 なし 第一中2年 なし 	
	(中)こんぶふりかけ	こめ でんぷん さとう			こんぶ のり					
	じゃがいもとなまあげのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ まいたけ			
	ししゃもフライ (小・中2本)	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		ししゃも					
	きりほしだいこんのやきそばソースいため		あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん ピーマン	きりほしだいこん もやし			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
6日 (月)	ごはん	こめ						(小) 609 (中) 754 (大) 2.5		
	なつやさいのたまごとじ	しらたき さとう		ぎゅうにく たまご ぶたにく		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう			
	ツナとひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき					
	かおりあえ	さとう でんぷん				にんじん あおしそ	キャベツ きゅうり			
	アーモンド		アーモンド							
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
7日 (火)	【七夕献立】 ~ 七夕そうめん汁の中に★をちりばめました。さあ、いくつ見つけられるかな? ~								(小) 622 (中) 772 (大) 2.3	
	うめごはん	こめ でんぷん さとう					うめ			
	たなばたそうめんじる	そうめん い		かまぼこ(魚肉)		にんじん オクラ	えのきたけ			
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	さとう でんぷん	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが			
	たなばたデザート☆	さとう でんぷん		とうにゅう	かんてん					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
8日 (水)	ごはん	こめ						(小) 630 (中) 804 (大) 2.4	白根小 6年なし 	
	なつとんじる	じゃがいも		とういぶ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	なす ごぼう			
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ					
	きりこんぶのにつけ	こんにゃく さとう	あぶら	あぶらあげ うちまめ	こんぶ	にんじん				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
9日 (木)	ごはん	こめ						(小) 610 (中) 757 (大) 2.6	白根小 6年なし 大鷲小 4年なし 大通小 6年なし 	
	ちゅうかどんのぐ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほたて あさり ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ			
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな	きりほしだいこん もやし			
	すいか						すいか			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
10日 (金)	ごはん	こめ						(小) 604 (中) 785 (大) 2.9	大鷲小 4年なし 大通小 6年なし 	
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ			
	にぎすのなんばんづけ (小2本・中3本)	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら		にぎす(魚卵)		しょうが ねぎ			
	だいすのいそに	さとう	あぶら	とりにく だいす	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		1人分 - (kcal) 塩分(g)	備考	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン				
13日 (月)	ごはん	こめ						(小) 619 2.4 (中) 796 3.1		
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ			
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう			
	ごまいりふうみづけ		ごま				キャベツ きゅうり しょうが			
	(中)チーズ		チーズ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
14日 (火)	ロールパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 652 3.3 (中) 858 4.3		
	パンプキンポタージュ	じゃがいも さとう こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら バター ぎゅうし	ベーコン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こなチーズ	かぼちゃ パセリ	たまねぎ はくさい キャベツ しいたけ			
	とりにくのレモンソース	でんぷん さとう	あぶら	とりにく			レモン			
	えだまめサラダ		あぶら			あかピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり コーン			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
15日 (水)	ごはん	こめ						(小) 630 2.0 (中) 793 2.5		
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	はねぎ	えのきたけ			
	まぐろフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	まぐろ						
	たまごいりにんじんしりしり		あぶら	たまご ツナ		にんじん	もやし			
	れいとうパイン☆	さとう					パイナップル			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
16日 (木)	ごはん	こめ						(小) 644 2.5 (中) 817 3.0		
	なつやさいじる	じゃがいも		ベーコン なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう			
	さばのみそに	さとう		さば みそ						
	アーモンドキャベツ		アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり			
	(小)ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	(中)のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト					
17日 (金)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】 ~ 粉チーズ入りハヤシライスの中に、ハート♥の形のにんじんが入っています。 ~								(小) 658 1.9 (中) 816 2.1	
	ごはん	こめ								
	こなチーズ入りハヤシライス	じゃがいも こめこ でんぷん さとう	あぶら ラード	ぎゅうにく レンズまめ	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ マッシュルーム しいたけ キャベツ			
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ			
	えだまめ						えだまめ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
21日 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ						(小) 641 2.9 (中) 811 3.6		
	マーボースープ	さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ			
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			こまつな にんじん	もやし コーン			
	ブルーベリーゼリー☆	さとう でんぷん					ブルーベリー			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
22日 (水)	ごはん	こめ						(小) 609 2.1 (中) 759 2.5		
	あさりとチンゲンサイのスープ			あさり とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ			
	とりにくとだいずのアーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく	かたくちいわし		しょうが			
	きゅうりおろしのあまからづけ (小・中1本)						きゅうり			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						
23日 (木)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	(小) 645 1.9 (中) 814 2.3		
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ しめじ			
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう			
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
24日 (金)	ごはん	こめ						(小) 587 2.2 (中) 742 2.6		
	はるさめスープ	はるさめ		とりにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ			
	チンジャオロースライスのご	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく	かんでん	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ			
	とうもろこし						コーン			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。