



# 7月 こんだて表 (小学校)



令和8年度 浜川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質 (g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き もやしのみそ汁 しぶかわにく 浜川肉じゃが (赤城のじゃがいも・しぶせん玉ねぎ)	さば あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	えのき もやし ねぎ ●たまねぎ しらたき グリーンピース	ごはん ●じゃがいも さとう	あぶら	640 26.2 2.3
2木	マラサダ風 あげパン	牛乳	ソーセージステーキ 濃厚トマトスープ♥ラッキーにんじん♥ カラフルサラダ	ソーセージ ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ きゅうり グリーンピース コーン	パン さとう	ドレッシング	623 23.8 3.3
3金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご(▲鮭の塩焼き) 小松菜のみそ汁 ごぼうと豚肉のごま炒め	たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	●たまねぎ えのき ごぼう しめじ ●ねぎ えだまめ	ごはん さとう	あぶら こまあぶら こま	637 29.2 2.4
6月	うどん ☆バックめん	牛乳	たこ型たこ焼き 五目うどん汁 まりほだいのん 切干大根のツナあえ	たこ とりにく なるとう あぶらあげ ツナ	牛乳	にんじん	しいたけ ねぎ だいこん きゅうり	うどん こむぎこ	ドレッシング	604 27.0 3.4
7火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 七塔汁 ぶちぶちサラダ ★七塔ソーダゼリー	とりにく かまぼこ とうふ	牛乳 かいそう	にんじん オクラ こまつな	だいこん えのき キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん さとう	ドレッシング	601 21.7 2.5
8水	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライ とりにくごじる 鶏団子汁 かみなりこんにやく	あじ とりにく ごぼう ぶたにく ちくわく かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ えだまめ	ごはん パンこ ●じゃがいも さとう	あぶら こまあぶら	616 25.3 2.3
9木	食パン いちごジャム	牛乳	オムレツデミソース(▲チキンナゲット) ABCスープ イタリアンサラダ	たまご ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう ●じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	614 23.7 3.3
10金	ごはん	牛乳	キャベツ入りつくねソース味 ニラ入り豚汁 したらきのごまあえ	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 あおのり	にんじん にら	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ しらたき もやし	ごはん ●じゃがいも さとう	あぶら こま	602 23.6 2.4
13月	ごはん	牛乳	ピリ辛肉味噌茸の具 春雨スープ ★アセロラゼリー	ぶたにく	牛乳	パプリカ にんじん	しょうが だいこん えだまめ もやし キャベツ	ごはん さとう でんぷん ●じゃがいも はるさめ	あぶら	637 22.9 2.3
14火	地元でとれた新鮮な夏野菜「ズッキーニ」や「なす」を使ったスパゲティです。 なつやさい 夏野菜のトマト スパゲティ	牛乳	ガルバンソースープ♥ラッキーにんじん♥ レモンマフィン	ウィンナー ベーコン ひよこまめ	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす キャベツ	スパゲティ ごめこ ●じゃがいも	あぶら	611 23.8 2.8
15水	ごはん	ジョア プレーン	とりにく たつたあ あまず 鶏肉の竜田揚げ甘酢あん もずくスープ ゴーヤチャンプルー(▲卵ぬきチャンプルー)	とりにく ぶたにく なるとう とうふ あつあげ たまご	ジョア もずく	にんじん	しょうが にんにく にがうり キャベツ ●ねぎ	でんぷん ごはん さとう	あぶら	605 26.7 2.4
16木	むぎ 麦ごはん	牛乳	なつやさい 夏野菜カレー とうもろこし ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす りんご とうもろこし	むぎごはん	あぶら	656 20.3 2.8
17金	ラーメン ☆バックめん	牛乳	はるまき しお 春巻 塩ラーメンスープ もやしときゅうりのナムル	いかなど	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	604 21.5 3.7

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

●は浜川産を使う予定です。 ●太字の野菜はしぶせんです。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

☆業者配送(クラス分け済み) ☆業者配送(クラス分けが必要)

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

こちらの二次元コードから給食の写真が見られます。



こちらの二次元コードから給食の料理レシピが見られます。



かみかみ献立

カルシウムアップ献立

給食写真

給食レシピ

7月2日~7月5日にかけて「伊香保ハイアンフェスティバル2026」が開催されます。浜川市では、このイベントを盛り上げるため色々な企画を行っています。南部調理場では、この企画の一環として7月2日にハワイにちなんだ献立を提供します。



夏野菜を食べよう



夏休みも牛乳を飲もう