



7月 こんだて表(小学校)



令和8年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	の み 物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質
				たんぱく質	無機質	カルテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
1水	夏野菜うどん (☆パックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 竹輪のから揚げ 白滝のごま和え 夏野菜うどんの汁	ぶたにく なると あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん ごまつな	しいたけ ●たまねぎ さやいんげん なす キャベツ しょうが ●しらたき にんにく	うどん さとう でんぷん	あぶら あげあぶら ごま	615 25.6 4.1
2木	クファージュシー (ごはん)	牛乳	沖縄県の郷土料理「クファージュシー」「もずくスープ」 厚焼き卵(▲いかステーキ) クファージュシーの具 もずくスープ マンゴーアセロラゼリー	ぶたにく たまご かまぼこ とうふ	牛乳 こんぶ もずく	にんじん ごまつな	しょうが にんにく しいたけ えだまめ だいこん ●たまねぎ たけのこ えのきだけ	ごはん さとう ゼリー	あぶら	613 25.5 2.1
3金	マラサダ風 揚げパン	牛乳	伊香保ハワイアンフェスティバルにちなんだ献立 カラフルサラダ ポルチギービーンズスープ ☆ヨーグルト	ツナ ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	パプリカ ピーマン アボカド にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく ●たまねぎ キャベツ セロリ	パン さとう ●じゃがいも ひよこまめ レッドパ えんどうまめ	あぶら あげあぶら ドレッシング	650 23.3 2.3
6月	ロールパン	ジョア (フレン)	タンダリーチキン コールスローサラダ 米粉のワンタンスープ	とりにく ぶたにく なると	ジョア	にんじん いら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン しいたけ ●たまねぎ もやし ねぎ	パン こめこわんたん	あぶら マヨネーズ (たまごめき) ドレッシング	585 24.3 2.2
7火	ごはん	牛乳	七夕にちなんだ献立 ハンバーグおろしソース 切り干し大根の炒め煮 七夕すまし汁 七夕ゼリー(レモン・ぶどう)	ぶたにく とりにく さつまあげ こおやとうふ かまぼこ おさかなめん とうふ	牛乳	にんじん ごまつな おくら	●たまねぎ だいこん ●しらたき しいたけ きりぼしだいこん	ごはん さとう ゼリー	あぶら	650 25.1 2.5
8水	黒パン	牛乳	FMトマトグラタン グリーンサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	ベーコン とうにゅう だいず	牛乳	トマト アボカド にんじん かぼちゃ ごまつな	キャベツ きゅうり ●たまねぎ にんにく	パン でんぷん ●じゃがいも こめこ	ドレッシング	664 20.7 1.8
9木	ごはん	牛乳	さばの塩コラー焼き きんぴらごぼう 地産野菜のみそ汁	さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●こんにやく キャベツ ●たまねぎ ●ズッキーニ	ごはん さとう ●じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	629 26.6 1.8
10金	塩ラーメン (☆パックラーメン)	牛乳 ミルメーク	※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 春巻き(▲FM野菜のチヂミ) かむかむ海藻サラダ 塩ラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳 わかめ くわかめ こんぶ	にんじん ツゲツゲ	にんにく ●たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり もやし ●こんにやく コーン しょうが	ラーメン こむぎこ はるさめ ミルメーク	あぶら あげあぶら ドレッシング	674 22.4 4.2
13月	バーカーハウス	牛乳	スパイシーフライドチキン まめまめサラダ 米粉のマカロニスープ	とりにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん ツゲツゲ	にんにく えだまめ キャベツ きゅうり ●たまねぎ	パン でんぷん トッポキ ●じゃがいも	あげあぶら ドレッシング	686 28.2 2.4
14火	夏の味噌だれ 焼肉丼 (ごはん)	牛乳	夏の味噌だれ焼肉丼の具 とうがんの中華スープ ◆冷凍みかん	ぶたにく とうふ なると	牛乳	にんじん いら ツゲツゲ	たまねぎ もやし ●しらたき にかうり しいたけ とうがん コーン みかん	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	654 26.3 2.2
15水	小型ココアパン	牛乳	赤たち野菜のスパゲティ (▲米粉マカロニの赤たち野菜ソース和え) ◆蒸しとうもろこし	ツナ	牛乳	トマト ピーマン	にんにく ●たまねぎ ●しいたけ ●コーン ●ズッキーニ なす	パン スパゲティ	あぶら	593 23.4 1.5
16木	ごはん のりふりかけ	牛乳	ホキフライレモン醤油ソース (▲赤魚の白醤油焼き) ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	ホキ とりにく さつまあげ あぶらあげ だいず とうふ かつおぶし	牛乳 ひじき のり	にんじん ごまつな	レモン ●たまねぎ えのきだけ えだまめ	ごはん パンこ こむぎこ さとう ●じゃがいも	あげあぶら あぶら	623 24.5 2.5
17金	カレーライス (夏ごはん)	牛乳	夏野菜カレー カットゼリー和え (サイダーゼリー・シャインマスカットゼリー・豆乳ゼリー)	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく しょうが ●たまねぎ なす ●ズッキーニ えだまめ	むぎごはん こめこ でんぷん ●じゃがいも ゼリー	あぶら	678 17.8 1.8

☆：業者配送 ◆：配食用手袋 ●：茨川産を使用する予定

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲は、小麦・乳・卵対応食 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。 ※材料の都合により献立が変更になることがあります。



☆伊香保ハワイアンフェスティバル2026にちなんだ献立が登場します☆ 7月2日(木)~7月5日(日)



<マラサダ風揚げパン>

マラサダとは、ハワイで人気の揚げドーナツです。ポルトガル発祥のドーナツで、揚げたてに砂糖をまぶして作ります。給食では、丸パンを揚げて作ります。

<ポルチギービーンズスープ>

ウィンナーと豆の入ったトマト味のスープで、ハワイの家庭料理です。

☆沖縄県の郷土料理☆

<クファージュシー>

クファージュシーはもともと行事やお祝い事に欠かせないハレの日の料理です。お盆の「ウンケー」という行事のために作る、生姜を使った「ウンケーージュシー」、冬至に作る田芋を使った「トゥウンジュージュシー」、水気を多くして雑炊のように食べる「ヤファラージュシー」など、使用食材や食べ方によって名前がかわります。

