



7月 こんだて表(小学生)



令和8年度 渋川市北部学校給食共同調理場

日	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		総量kcal たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(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	はちみつパン	牛乳	ウインナー(2本) ラタトゥイユ かぼちゃのポターージュ	ウインナー ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす きびーマン エリンギ	パン ●じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	682 23.4 26
2木	ごはん	牛乳	さばカレー風味焼き おかか和え とうがんのみそ汁	さば とりにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ きゅうり しょうが ●たまねぎ とうがん えのきたけ	ごはん パンこ		642 24.3 2.6
伊香保ハワイアンフェスティバル2026メニュー										
3金	◆マラサダ風揚げパン	牛乳	カラフルビーンズサラダ サイミン風スープ ☆ヨーグルト	ぶたにく ハム ツナ ひよこまめ なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー あかピーマン こまつな にら	コーン きゅうり にんにく しょうが ●たまねぎ もやし ●ねぎ ししいだけ	パン さとう ちゅうかめん	あげあぶら あぶら ドレッシング	622 23.8 2.7
かみかみメニュー										
6月	ごはん	牛乳	かみかみ照り焼きハンバーグ 切り干し大根とツナのサラダ じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	とりにく ツナ かつおぶし とうがんと あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ きゅうり ●たまねぎ こぼろ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん ●じゃがいも パンこ	ノンエッグマヨ ネース	620 23.6 2.1
行事食「七夕」										
7火	ごはん	牛乳	星型コロケソースかけ 夏のいりどり 七夕すまし汁	とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ こまつな	こぼろ えだまめ ●たまねぎ ●ねぎ ししいだけ こんにゃく	ごはん さとう そうめん ●じゃがいも パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら	600 23.2 2.0
8水	ツイストパン	牛乳	オムレットマトソースかけ (▲メンチカツソースかけ) ごぼろサラダ ABCスープ	たまご ベーコン かつおぶし	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ こぼろ きゅうり キャベツ	パン さとう ●じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	618 21.1 2.2
9木	ごはん	牛乳	きらきらサラダ 夏野菜カレー ミニアセロラゼリー	ぶたにく ツナ	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり にんにく ●たまねぎ きびーマン ●なす ●ズッキーニ コーン りんご	ごはん ●じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	639 19.2 2.3
世界の料理「アメリカ」										
10金	ミルクパン	牛乳	フリフリチキン チーズサラダ ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ●たまねぎ パイン レモン	パン さとう ●じゃがいも	あぶら ドレッシング	647 30.4 2.4
13月	バックラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2個) 博多ラーメン風スープ ◆冷凍みかん	ぶたにく ハム なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく ●たまねぎ もやし メンマ ●ねぎ キャベツ みかん	ちゅうかめん こむぎこ	あげあぶら あぶら	609 21.9 3.4
14火	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲豆腐ハンバーグ和風ソースかけ) 豚肉としらたきのしぐれ煮 もやしとわかめのみそ汁	たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが こぼろ ●たまねぎ だいこん もやし ●ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	601 28.9 2.3
15水	スパゲッティ	牛乳	こんにゃくサラダ なすとひき肉のトマトパスタソース レモンマフィン	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	にんにく ●たまねぎ ●なす キャベツ きゅうり しめじ こんにゃく	スパゲッティ さとう マフィン	あぶら オリーブあぶら ドレッシング バター	694 27.4 1.5
16木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 海藻サラダ ◆蒸しとうもろこし	とりにく ぶたにく だいず とうふ	牛乳 かいそう	にんじん にら	●コーン だいこん きゅうり ●ねぎ にんにく しょうが ●たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん さとう でんぷん	ドレッシング ごまあぶら	635 26.4 1.8
17金	ロールパン	ショア(ストロベリー)	チキンのチーズ焼き ポテトサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	乳酸菌飲料 チーズ	にんじん トマト パセリ	コーン ●たまねぎ きゅうり ●レタス にんにく だいこん キャベツ	パン じゃがいも さとう マカロニ パンこ	ドレッシング ノンエッグマヨ ネース	618 22.6 2.2

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲は卵アレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。
※材料の都合で献立が変わることがあります。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。



3日(金)～伊香保ハワイアンフェスティバル2026メニュー～

- マラサダ風揚げパン・・・生地を油で揚げ、砂糖をまぶしたハワイの定番スイーツ。
- サイミン風スープ・・・干しエビや昆布でだしをとったスープに麺を入れた料理。
給食では干しエビを使わずにアレンジして提供します。

10日(金)～世界の料理「アメリカ」～

- フリフリチキン・・・パインジュースやレモン果汁などを使った甘いソースに鶏肉を漬け込み、焼き上げた料理。



7月2日(木)～5日(日)に「伊香保ハワイアンフェスティバル2026」が開催されます。イベントを市全体で盛り上げるため、さまざまな取組を行っています。調理場でもその一環として、7月3日(金)にハワイにちなんで献立を提供します。

