



2026年度

7月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	
				豆・豆製品	小魚・海藻	果物	いも・砂糖	油脂	脂質(g)	塩分相当量(g)	
1	水	ごはん	牛乳	いわしのごまみそ煮 けんちん汁 和風ポテトサラダ 冷凍みかん	豆腐 ちくわ	牛乳 いわし かつお節	にんじん	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 冷凍みかん	米 こんにやく 里芋 じゃがいも	ごま油 卵不使用マヨネーズ	688.8 23.6 16.4 2.2
2	木	黒食パン はちみつ&マーガリン	牛乳	ハムカツ ミニソース ミネストローネ ゆで野菜	ハム ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	黒食パン じゃがいも マカロニ 麦 はちみつ	油 ドレッシング マーガリン	692.8 21.3 35.7 2.8
3	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー シーザーサラダ シーザードレッシング ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	トマト かぼちゃ にんじん パプリカ	なす 玉ねぎ ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 クルトン	油 カレールウ ドレッシング	763.9 25.7 22.3 2.2
6	月	ごはん 納豆	牛乳	信田煮 田舎汁 ほうれん草ともやしのおひたし	納豆 信田煮 鶏肉 豆腐	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 里芋 こんにやく	油	648.3 24.4 17.3 3
7	火	《七タ献立》 米粉パン みかんジャム	牛乳	星型ハンバーグ デミソース サマシチュー コールスロー 七タデザート	ハンバーグ 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン みかんジャム じゃがいも 七タデザート	油 ハヤシルウ ドレッシング	724.7 26.8 28.7 2.7
8	水	中華めん 冷やし中華スープ	牛乳	肉まん 冷やし中華の具 ミニたい焼き	肉まん ロースハム 錦糸卵	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	中華めん ミニたい焼き		597.1 22.5 13.1 1.4
9	木	コッペパン ミックスジャム	牛乳	県産豚肉コロquette ミニソース コンスープ ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ パプリカ トマト	玉ねぎ コーン ズッキーニ なす にんにく	コッペパン ミックスジャム じゃがいも	油 シチューの素 オリーブ油	720.4 24.6 33.4 2.5
10	金	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め もずくスープ パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ ねぎ 白菜 えのき もやし きゅうり	米	油 ドレッシング	687 24.8 25.7 1.2
13	月	わかめごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ とうがん入り豚汁 いんげんのごま和え 富士山ゼリー	高野豆腐 卵 豚肉 豆腐 かにかま	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ いんげん	しいたけ とうがん ねぎ	米 里芋 富士山ゼリー	油 すりごま ドレッシング	733.6 27.7 20.9 3
14	火	スパゲッティ ボンゴレ	牛乳	チキンナゲット 彩サラダ 瀬戸内レモンカスターダルト	チキンナゲット ベーコン ツナ あさり	牛乳	ピーマン トマト パセリ ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ にんにく カリフラワー	スパゲティ 瀬戸内レモン カスターダルト	油 バター ドレッシング	744.7 26.5 36.6 2.2
15	水	ごはん	牛乳	餃子ロール 八宝菜 もやしとにらのナムル	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ 白菜 きくらげ 玉ねぎ もやし	米	油 ドレッシング	710.3 28.7 21.7 1.3
16	木	食パン	牛乳	ミートオムレツ ポトフ風スープ フルーツクリーム	オムレツ 豚ひき肉 ウインナー	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	食パン じゃがいも みかん パイ	油 ホイップクリーム	686.9 21.7 40.3 2.7
17	金	ごはん ひじきぼたぼ	牛乳	鶏肉のから揚げ ピリ辛みそ汁 海藻サラダ かりがり君カップ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん	大根 ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	米 こんにやく 里芋	ごま油 ドレッシング	796.8 24.7 31.3 2.5

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

### 旬の食材

7月の旬の食材には、「トマト」「きゅうり」「ピーマン」「とうもろこし」「ズッキーニ」などがあります。これらのみずみずしい夏野菜には、強い日差しから体を守り、疲れを回復させてくれるビタミンがたっぷりと詰まっています。旬の野菜はおいしいだけでなく、その季節の体に一番必要な栄養を届けてくれる優れものです。

夏バテを防ぐためにも、毎日の給食をしっかりと食べて、水分と栄養を補給しましょう。太陽の恵みをたくさん浴びた夏野菜をしっかりと食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

