

令和8年度7月分 学校給食献立表



豊山町給食センター

献立目標・・・夏野菜を食べよう

日	曜	献立名	おもな食材とその働き						その他		
			【赤】 おもに体をつくるもとになるもの		【緑】 おもに体の調子を整えるもとになるもの		【黄】 おもにエネルギーのもとになるもの				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・卵・大豆・大豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・果物・きのこ		米・パン・めん・いも・砂糖		油脂・種実	
1	水	ごはん・牛乳		牛乳				ごはん			
		とうがんのカレー汁	豚肉 かまぼこ				とうがん 干しいたけ はくさい ねぎ	米粉のカレールウ			
		生揚げのそぼろ煮	鶏肉 生揚げ			にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ しょうが	砂糖 でんぷん		油	
		かぼちゃサラダ				かぼちゃ にんじん	枝豆	砂糖		マヨネーズ風ドレッシング	
2	木	ごはん・牛乳		牛乳				ごはん			
		肉団子と野菜のうま煮	鶏肉 豚肉 大豆 はんぺん			にんじん	玉ねぎ たけのこ ごぼう 枝豆	じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん	油		
		白身魚フライ	タラ 大豆					小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	油		
		塩昆布あえ		昆布	こまつな にんじん	はくさい					
3	金	サンドイッチロールパン・牛乳		牛乳				サンドイッチロールパン			
		じゃがいもの豆乳ポタージュ	鶏肉 豆乳			にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 米粉のホワイトルウ	油		
		ウインナーのケチャップソースかけ(小2個 中3個)	ウインナー					砂糖 でんぷん			
		コーンサラダ	オイルツナ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし			イタリアンドレッシング	
6	月	ごはん・牛乳		牛乳				ごはん			
		中華風にらたまスープ	ベーコン たまご			にら にんじん	玉ねぎ しめじ	でんぷん	ごま油	卵除去食	
		ショーロンポー(小2個 中3個)	豚肉				玉ねぎ キャベツ しょうが	春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉	油		
		海藻と大根のサラダ	かまぼこ	わかめ つのまた 昆布 すぎのり			だいこん きゅうり 寒天こんにやく	砂糖	ごま油		
7	火	ごはん・牛乳		牛乳				ごはん			
		七タ汁	鶏肉 星形かまぼこ			にんじん	はくさい えのきたけ 水菜	そうめん			
		星形メンチカツ	豚肉 大豆				玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん 米粉	油		
		切干大根の炒め煮	オイルツナ 油揚げ			にんじん さやいんげん	切干だいこん	砂糖	油		
		七タゼリー	豆乳				レモン メロン 寒天	砂糖 水あめ でんぷん			
8	水	ごはん・牛乳		牛乳				ごはん			
		イナムドゥチ	豚肉 生揚げ かまぼこ みそ				干しいたけ こんにやく ねぎ				
		タコライス	豚肉 大豆			にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	油		
		チーズサラダ		チーズ			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	砂糖	オリーブ油	乳除去食	
9	木	ごはん・牛乳		牛乳				ごはん			
		肉じゃが	豚肉			にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖	油		
		いわしの梅煮	いわし				梅	砂糖 でんぷん			
		和風ひじきサラダ		ひじき	にんじん こまつな	もやし		砂糖			
10	金	ごはん・牛乳		牛乳				ごはん			
		マーボー豆腐	豆腐 大豆 豚肉 鶏レバー みそ			にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油		
		コーンしゅうまい(小2個 中3個)	豚肉 鶏肉 大豆				とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉			
		チンゲンサイと切干大根の中華あえ	ちくわ		チンゲンサイ		切干だいこん きゅうり	砂糖	ごま油		
13	月	ごはん・牛乳		牛乳				ごはん			
		なすとズッキーニのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			にんじん	なす ズッキーニ だいこん ねぎ				
		豚丼の具	豚肉			さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん	油		
		キャベツのツナあえ	オイルツナ			ほうれんそう	キャベツ もやし	砂糖			
		★ヨーグルト		ヨーグルト							
14	火	中華めん・牛乳		牛乳				中華めん			
		塩ラーメンスープ	豚肉 なると			にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ		ごま油		
		春巻き	豚肉			にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油		
		ひじきと鶏肉のごまあえ	サラダチキン	ひじき	こまつな	もやし とうもろこし		砂糖	ごま		
15	水	わかめごはん・牛乳		牛乳 わかめ				ごはん			
		生揚げの卵とじ	生揚げ たまご 鶏肉			みつば	玉ねぎ しめじ ごぼう	砂糖	油	卵除去食	
		枝豆コロッケ	大豆				枝豆 玉ねぎ	砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
		じゃこなっば	花かつお	しらす干し	ほうれんそう		切干だいこん きゅうり	砂糖 水あめ			
16	木	麦ごはん・牛乳		牛乳				麦ごはん			
		夏野菜カレーライス	豚肉			かぼちゃ トマト にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく レーズン	米粉のカレールウ	油		
		チキンナゲット(小2個 中3個)	鶏肉 大豆				にんにく	でんぷん パン粉 小麦粉	油		
		マカロニサラダ	オイルツナ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ 砂糖	マヨネーズ風ドレッシング		
		セレクトデザート マスカットゼリー					マスカット	砂糖 水あめ			
		パイナップルゼリー					パイナップル	砂糖			
メロンゼリー					メロン	砂糖 水あめ					

長野県阿智村産
有機栽培の
じゃがいもを使用