[配 布 用 献 立 表]

2026年 8月　　0:通常献立　　梓川学校給食センター　　2026-07-06 印刷

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 金	金芽ごはん	○							606 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐（しぼり）		にんじん	だいこん,ささがきごぼう,ねぎ,はくさい	つきこんにゃく	ごま油	18.5 g
	春巻きコロッケ		豚ひき肉		にんじん	玉葱,ホールコーン(冷凍)	じゃがいも（サ）,小麦粉	ひまわり油	21.5 g
	かおり和え				にんじん	キャベツ,きゅうり			2.5 g
24 月	金芽ごはん	○							620 kcal
	凍り豆腐のみそ汁		凍り豆腐(細切),米みそ(淡色辛みそ)		にんじん,こまつな	だいこん,えのきたけ			24.3 g
	ピーマンの肉詰め		豚ひき肉,木綿豆腐		青ピーマン	玉葱	パン粉(乾燥),三温糖	ひまわり油,ノンエッグマヨ	23.9 g
	○のり酢あえ			きざみのり	にんじん	キャベツ,きゅうり,ホールコーン(冷凍)	三温糖	ひまわり油	2.3 g
25 火	華やかごはん	○			華やかごはん				638 kcal
	沢煮椀		豚もも肉		にんじん,根みつば	ごぼう(千）,だいこん	でんぷん	ひまわり油	22.0 g
	岩石揚げ		大豆(冷凍)	かちり,干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	にんじん		さつまいも,小麦粉,上白糖	ひまわり油	18.7 g
	なめたけあえ				にんじん	きゅうり,キャベツ,えのきたけ(味付け瓶詰)			8.6 g
26 水	黒砂糖パン	○		脱脂粉乳			強力粉(１等),上白糖,黒砂糖	ショートニング	604 kcal
	コーンスープ（あっさり）		鶏若鶏肉モモ(皮なし)		にんじん	玉葱,ホールコーン(冷凍),スイートコーン		ひまわり油	25.0 g
	夏野菜のカップ焼き		ショルダーベーコン	プロセスチーズ		なす,ズッキーニ,玉葱	じゃがいも（サ）		20.0 g
	○三色こんにゃくサラダ				にんじん	キャベツ,きゅうり	三色サラダこんにゃく,三温糖	ごま油	3.8 g
27 木	金芽ごはん	○							611 kcal
	肉団子のスープ				にんじん	はくさい,だいこん,ねぎ			25.4 g
	魚のラビゴットソースかけ		ホキ　５０ｇ		赤ピーマン	玉葱,きゅうり,ホールコーン(冷凍)	でんぷん,上白糖	ひまわり油,オリーブ油	20.3 g
	海藻サラダ			海草ミックス	にんじん	えだまめ(冷凍),キャベツ			2.9 g
28 金	金芽ごはん	○							614 kcal
	ポークカレー		豚もも肉		にんじん	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,すりお	じゃがいも	ひまわり油	26.7 g
	ボロニアステーキ		ボンレスハム						15.8 g
	フルーツポンチ					みかんレトルト,ももレトルト,パインレト	カラフル団子,カットゼリー		2.5 g
31 月	金芽ごはん	○							534 kcal
	○実だくさんのみそ汁（わかめ入り）		米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ	にんじん	玉葱,だいこん	じゃがいも		24.7 g
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏若鶏肉モモ(皮なし)			にんにく(りん茎),マーマレード(高糖度)			13.1 g
	昆布の炒め煮		焼き竹輪,油揚げ	刻み昆布	にんじん,いんげん	なす	三温糖	ごま油	2.9 g