



がつ 7月 きゅうしよくこんだてひょう  
給食献立表

今月の目標  
助け合って給食をしよう

令和8年  
有佐小学校

日	曜	牛乳	献立名		食品名		
			主食・デザート等	おかず・他	赤 血や肉になる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子をととのえる
1	水	○	白ごはん 一食ヨーグルト	夏野菜カレー マカロニサラダ	牛乳 牛肉 ロースハム 大豆 ヨーグルト	米 油 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン トマト にんにく しょうが キャベツ
2	木	○	ココアパン	ポテトのミートソース和え にんじんサラダ コンソメスープ	牛乳 牛肉 豚肉 ツナ チーズ	パン ジャがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ しめじ 小松菜 もやし コーン
3	金	○	麦ごはん	大豆とお肉とかぼちゃの煮物 太刀魚フライ かりかりあえ	牛乳 ソイミート 厚揚げ 鶏肉 太刀魚	米 麦 ジャがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	かぼちゃ いんげん 人参 きゅうり つぼ漬け
6	月	○	白ごはん	ゴーヤチャンプル 高菜の油炒め 夏野菜のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵	米 油 ごま	にがうり 人参 高菜 玉ねぎ キャベツ コーン ズッキーニ なす かぼちゃ
7	火	○	わかめご飯 七夕デザート	星型ハンバーグ きゅうりのサラダ 魚そうめん汁	牛乳 わかめ ハンバーグ 鶏肉 チーズ だし昆布 削り節	米 麦 砂糖 ごま そうめん ゼリー	きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ ねぎ
8	水	○	麦ごはん	ししゃもフライ 磯和え なすとつくねのみそ汁	牛乳 ししゃも 海苔 豆腐 みそ 煮干し 鶏肉	米 麦 油 砂糖 パン粉 片栗粉	ほうれん草 キャベツ 人参 コーン なす えのき 玉ねぎ ねぎ
9	木	○	熊本県産トマトパン	ジャがいものケチャップ煮 ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 白いんげん豆	パン 油 マカロニ ジャがいも 砂糖	しょうが 枝豆 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン ブロッコリー
10	金	○	ひじきごはん	わかめスープ 卵焼き ビーンズサラダ	牛乳 油揚げ ひじき 豆腐 わかめ 卵焼き ミックスビーンズ	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ コーン きゅうり キャベツ
13	月	○	白ごはん	きゅうりとわかめの酢の物 ぶちまるバーグ和風ソース 塩豚汁	牛乳 わかめ ハンバーグ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 片栗粉 油	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ にんにく しょうが もやし しめじ 大根
14	火	○	麦ごはん	カレー肉じゃが ゴーヤのツナあえ 一食味のり	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ かつお節 海苔	米 麦 ジャがいも 油 砂糖 こんにゃく ごま油	玉ねぎ 人参 いんげん にがうり もやし キャベツ
15	水	○	麦ごはん	いわしのトマト煮 野菜とアーモンドの和え物 かきたま汁	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 鶏卵 だし昆布 削り節	米 麦 アーモンド 砂糖 ジャがいも	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ
16	木	○	ミルクパン ムース	ナスとひき肉のスパゲティ いかのかみんこサラダ	牛乳 牛肉 ベーコン ロースハム イカ ムース	パン スパゲティ 油 ごま マヨネーズ	なす 玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり キャベツ ごぼう
17	金	○	南関揚げ丼 ふるさとくまさんデー	野菜のレモン和え ふしそうめん汁	牛乳 鶏肉 南関揚げ 削り節 だし昆布 ちくわ	米 油 砂糖 片栗粉 そうめん	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり レモン えのき 小松菜

※物資の都合により献立を変更する場合があります。