

# 令和8年度7月 給食献立表(A献立:小城町)

小城市学校給食センター

| 日       | 献立名                   | 牛乳                   | 献立材料名              |                       |                                                                          |                   |                      |                                                                                      |                                                             | 栄養価                                                                                                   |                                                              |
|---------|-----------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|         |                       |                      | (赤)<br>主に体を作るものになる |                       | (緑)<br>主に体の調子を整えるものになる                                                   |                   | (黄)<br>主にエネルギーのもとになる |                                                                                      | その他                                                         | 小学校<br>中学校<br>(kcal)                                                                                  | アレルギー特定原材料8品<br>目を含む食品表示<br>(えび・かに・小麦・そば・卵<br>乳・落花生・くるみ)     |
|         |                       |                      | 1群<br>卵・肉・魚・大豆     | 2群<br>牛乳・海藻・小魚        | 3群<br>緑黄色野菜                                                              | 4群<br>淡色野菜・果物・きのこ | 5群<br>穀類・いも類         | 6群<br>油脂類                                                                            |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
| 1<br>水  | チキンライス                | 鶏肉                   |                    |                       |                                                                          | 玉ねぎ マッシュ<br>ルーム   | 米 砂糖                 | 油                                                                                    | トマトソース 塩 ケチャップ<br>ワイン ソース がらスープ コ<br>ショウ バター 塩<br>塩 コショウ 醤油 | 550                                                                                                   | トマトソース、バ<br>ター、ケチャ<br>ップ、ワイン<br>は特定原材料<br>を含みません             |
|         | ベーコンともやしのソテー          | ベーコン                 |                    | ほうれん草 にん<br>じん        | もやし コーン                                                                  |                   | 油                    |                                                                                      |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | じゃがいものスープ             |                      |                    | にんじん こまつ<br>な         | 玉ねぎ えのき                                                                  | じゃがいも             |                      | がらスープ ワイン 塩 コ<br>ショウ 醤油                                                              | 660                                                         |                                                                                                       |                                                              |
|         | カラフルゼリー               |                      |                    |                       |                                                                          | カラフルゼリー           |                      |                                                                                      |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
| 2<br>木  | ミルクパン いちご&マーガリン       |                      |                    |                       |                                                                          | ★ミルクパン<br>いちごジャム  | ★マーガリン               |                                                                                      |                                                             | 620                                                                                                   | いちご&マーガリン<br>(乳)<br>照焼パンパティ(小麦)                              |
|         | 照焼チキンパティ              | ★照焼パンパティ             |                    |                       |                                                                          |                   |                      |                                                                                      |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | ツナサラダ                 | ツナ                   |                    |                       |                                                                          | きゅうり キャベツ<br>もやし  |                      |                                                                                      | 和風ドレッシング                                                    |                                                                                                       | かまぼこ、和風ド<br>レッシングは特定原材<br>料を含みません                            |
|         | 中華スープ                 | かまぼこ                 |                    | にんじん ほうれ<br>ん草        | はくさい 玉ねぎ<br>えのき                                                          |                   |                      | がらスープ コショウ 酒<br>醤油                                                                   | 810                                                         |                                                                                                       |                                                              |
| 3<br>金  | ちらし寿司 きざみのり           | 鶏肉 油揚げ<br>かまぼこ       | のり                 |                       | にんじん                                                                     | れんこん 枝豆           | 米 砂糖                 | 油                                                                                    | 酒 みりん 酢 醤油<br>塩 かつお昆布だし                                     | 580                                                                                                   | スターソース(小麦発酵<br>調味料)                                          |
|         | 星型ハンバーグ               | 星型ハンバーグ              |                    |                       | 玉ねぎ                                                                      | 砂糖                |                      | ★スターソース 醤油 酒                                                                         |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | 七塔すまし汁                | 豚肉                   |                    | にんじん オクラ か<br>ぼちゃ     | 玉ねぎ 椎茸                                                                   | 春雨                |                      | 酒 塩 コショウ 醤油<br>かつお昆布だし                                                               | 730                                                         | かまぼこ、星型ハ<br>ンバーグは特定原材<br>料を含みません                                                                      |                                                              |
|         |                       |                      |                    |                       |                                                                          |                   |                      |                                                                                      |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
| 6<br>月  | ごはん                   |                      |                    |                       |                                                                          |                   | 米                    |                                                                                      |                                                             | 560                                                                                                   | 外タネソースは特定原材<br>料を含みません                                       |
|         | タラのタルタル焼き             | タラ                   |                    | にんじん 赤ビー<br>マン        | ズッキーニ 黄ビー<br>マン 玉ねぎ                                                      |                   | 油                    | 外タネソース(卵なし)<br>スパイスミックス 酒 コショウ                                                       |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | 野菜のにんにく醤油炒め           |                      |                    | にんじん                  | キャベツ もやし<br>小松菜 にんにく                                                     |                   |                      | ごま油 ごま                                                                               | 醤油 塩 コショウ                                                   | 680                                                                                                   |                                                              |
|         | 夏野菜のみそ汁               | とうふ みそ               |                    | かぼちゃ にんじん<br>ねぎ       | 玉ねぎ なす                                                                   |                   |                      | かつお昆布だし                                                                              |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
| 7<br>火  | ミルクパン<br>いちごジャム(中学のみ) |                      |                    |                       |                                                                          | ★ミルクパン いち<br>ごジャム |                      |                                                                                      |                                                             | 590                                                                                                   | マロニ(小麦)<br>カレー(小麦)<br>いり卵(卵)                                 |
|         | カレーシチュー               | ぶた肉 大豆               |                    | にんじん                  | 玉ねぎ にんにく<br>しょうが りんご                                                     | ★マカロニ じゃが<br>いも   | 油                    | ★カレー アルファ<br>ルファグリーンカレー<br>グリーンフルクトレッシ<br>ング 酒 コショウ<br>ワイン ソース                       |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | ミモザサラダ                | ★いり卵<br>チキンささみ       |                    | ブロッコリー                | きゅうり 枝豆 レモ<br>ン汁                                                         |                   |                      | グリーンフルクトレッシ<br>ング 酒 コショウ                                                             | 860                                                         | いちごジャム、アル<br>ファルファ、グリー<br>ンフルクトレッシン<br>グは特定原材<br>料を含みませ<br>ん                                          |                                                              |
|         | さわやかカットフルーツ           |                      |                    |                       | ぼんかん                                                                     |                   |                      |                                                                                      |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
| 8<br>水  | ごはん                   |                      |                    |                       |                                                                          | 米                 |                      |                                                                                      |                                                             | 610                                                                                                   | 肉団子(小麦)                                                      |
|         | 肉団子の酢豚風               | ★肉団子 豚肉              |                    | にんじん<br>ピーマン          | 玉ねぎ たけのこ                                                                 | 砂糖 でん粉            | 油                    | 醤油 酒 酢<br>ケチャップ トマト<br>ソース                                                           |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | 小松菜のソテー               | 天ぷら                  |                    | 小松菜 にんじん              | キャベツ コーン                                                                 |                   | 油                    | 醤油 酒 塩 コショウ                                                                          | 740                                                         | 天ぷら、塩、ト<br>マトソースは特定原<br>材料を含みませ<br>ん                                                                  |                                                              |
|         | とうふとレタスのスープ           | とうふ ハム               | わかめ                |                       | レタス                                                                      | じゃがいも             |                      | がらスープ 醤油 コ<br>ショウ                                                                    |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
| 9<br>木  | 小型ミルクパン               |                      |                    |                       |                                                                          | ★ミルクパン            |                      |                                                                                      |                                                             | 500                                                                                                   | うどん(小麦)                                                      |
|         | 焼きうどん                 | 豚肉 天ぷら               |                    | にんじん                  | キャベツ もやし<br>玉ねぎ 白ネギ                                                      | ★うどん              | 油                    | ソース がらスープ コ<br>ショウ 酒                                                                 |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | レモン塩だれソテー             |                      |                    | ほうれん草 赤ビー<br>マン ビーマン  | 玉ねぎ 黄ピーマン<br>コーン 枝豆                                                      |                   | 油                    | レモン塩だれ がら<br>スープ                                                                     | 690                                                         | 天ぷら、塩、塩<br>だれは特定原材<br>料を含みませ<br>ん                                                                     |                                                              |
|         |                       |                      |                    |                       |                                                                          |                   |                      |                                                                                      |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
| 10<br>金 | メキシカンライス              | 鶏肉                   |                    | 赤ピーマン                 | 玉ねぎ                                                                      | 米                 | 油                    | トマトソース コンメ<br>カレー粉<br>コショウ ワイン 塩<br>酒 醤油 コショウ                                        | 660                                                         | バター、トマト<br>ソース、コン<br>メ、ケチャッ<br>プ、トマト<br>ソース、アル<br>ファルファ、<br>グリーンフル<br>クトレッシン<br>グは特定原<br>材料を含み<br>ません |                                                              |
|         | メープル照り焼きチキン           | 鶏肉                   |                    | にんじん バセリ              |                                                                          | メープルシロップ          |                      |                                                                                      |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | カラフル野菜サラダ             |                      |                    | ブロッコリー にん<br>じん 赤ピーマン | きゅうり キャベツ<br>ズッキーニ 黄ビー<br>マン 玉ねぎ レモン<br>汁                                |                   |                      | イタリアンドレッシン<br>グ 酒 コショウ                                                               | 820                                                         |                                                                                                       |                                                              |
|         | コーンチャウダー              | ベーコン ミックス<br>ビーンズ 大豆 |                    | にんじん バセリ              | コーン 玉ねぎ ク<br>リームコーン                                                      | じゃがいも             |                      | アルファルファグリー<br>ンフルクトレッシン<br>グ 酒 コショウ<br>ワイン コ<br>ショウ がらスー<br>プ                        |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
| 13<br>月 | ゆかりごはん                |                      |                    |                       |                                                                          | 米                 |                      | 油                                                                                    |                                                             | 590                                                                                                   | いわしのト<br>マト煮、塩、<br>グリーンフル<br>クトレッシン<br>グは特定原<br>材料を含<br>みません |
|         | いわしのトマト煮              | いわしのトマト煮<br>ハム       |                    | 赤しそ                   | キャベツ きゅうり<br>レモン汁                                                        | 砂糖                |                      | グリーンフル<br>クトレッシン<br>グ 酒 コショウ                                                         |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | フレンチドレッシング和え          |                      |                    | にんじん                  |                                                                          |                   |                      | グリーンフル<br>クトレッシン<br>グ 酒 コショウ                                                         | 710                                                         |                                                                                                       |                                                              |
|         | 冬瓜とわかめのみそ汁            | 油揚げ みそ               | わかめ                | ほうれん草                 | 冬瓜 玉ねぎ                                                                   | じゃがいも             |                      | かつお昆布だし                                                                              |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
| 14<br>火 | 黒糖パン                  |                      |                    |                       |                                                                          | ★黒糖パン             |                      |                                                                                      |                                                             | 550                                                                                                   | バター、ティ<br>ン(小麦)<br>つくね(小麦)                                   |
|         | 冷やし中華風サラダ             | 天ぷら                  |                    | にんじん                  | きゅうり もやし<br>コーン                                                          | ★スパゲティ            |                      | 冷やし中華スー<br>プ                                                                         |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | 肉団子のスープ               | ★つくね                 |                    | ほうれん草                 | 白菜 玉ねぎ<br>えのき<br>みかん                                                     |                   |                      | がらスープ 醤油 酒<br>コショウ                                                                   | 740                                                         | 天ぷら、冷やし<br>中華スー<br>プは特定原<br>材料を含<br>みませ<br>ん                                                          |                                                              |
|         | むかん(冷凍みかん)            |                      |                    |                       |                                                                          |                   |                      |                                                                                      |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
| 15<br>水 | ごはん                   |                      |                    |                       |                                                                          | 米                 |                      |                                                                                      |                                                             | 630                                                                                                   | カレー(小麦)                                                      |
|         | 夏野菜カレー                | 鶏肉                   |                    | にんじん ビーマン<br>かぼちゃ     | 玉ねぎ なす にん<br>じく しょうが りん<br>ご                                             | じゃがいも             | 油                    | ケチャップ ★カレー<br>アル<br>ファル<br>ファグ<br>グリーン<br>フルク<br>トレシ<br>ング<br>ワイン<br>ソース<br>コショ<br>ウ |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | 厚揚げと野菜のソテー            | 厚揚げ 豚肉               |                    |                       | キャベツ 玉ねぎ 枝<br>豆                                                          |                   | 油                    | 塩 コショウ 焼肉のた<br>れ                                                                     | 760                                                         | アルファル<br>ファ、グ<br>リーンフル<br>クトレシ<br>ングは<br>特定原<br>材料を<br>含み<br>ませ<br>ん                                  |                                                              |
|         |                       |                      |                    |                       |                                                                          |                   |                      |                                                                                      |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
| 16<br>木 | シシリアンライス ごはん          |                      |                    |                       |                                                                          | 米                 |                      |                                                                                      |                                                             | 600                                                                                                   | ウイナ<br>ー、コン<br>ソメは<br>特定原<br>材料を<br>含み<br>ませ<br>ん            |
|         | 焼肉                    | 豚肉 赤みそ<br>煮みそ        |                    | にんじん 赤ビーマ<br>ン ブロッコリー | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>ズッキーニ 黄ビー<br>マン たまねぎ<br>レタス 玉ねぎ しめ<br>じ | 砂糖                | 油                    | 酒 醤油 みりん                                                                             |                                                             |                                                                                                       |                                                              |
|         | サラダ                   |                      |                    |                       |                                                                          |                   | しらたき                 | マヨネーズ<br>(卵なし)                                                                       | 酢 塩 醤油                                                      | 720                                                                                                   |                                                              |
|         | レタスとオクラのスープ           | ウインナー                |                    | にんじん オクラ              |                                                                          |                   |                      | コンソメ 醤油 ワイン<br>コショウ                                                                  |                                                             |                                                                                                       |                                                              |

【食物アレルギーに関すること】  
 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎回、献立表を確認してください。  
 ※ ★印は、特定原材料(8品目)(えび、かに、くるみ、小麦、卵、乳、そば、落花生(ピーナッツ))について表示しています。  
 しょうゆ、コンソメなどの調味料の小麦の表示はしていません。  
 ※ パンは、小麦、乳、木の実(クルミ、アーモンド)を含みます。  
 ※ そば、落花生、キウイフルーツは、給食で使用しません。