

令和8年度 7・8月学校給食こんだて表

7月



※牛乳200ml 1本が毎日つきます。



東峰村立東峰小学校

ひつけ ようび	こんだて		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしを とどめるもとになる		おもにエネルギーの もとになる		えいようか エネルギー kcal たんぱくしゆり ししつ g	ぎょうじ	
	しゅしよく	おかず	1ぐん たんぱくしゆり	2ぐん カルシウム	3ぐん カロテン	4ぐん ビタミンC	5ぐん たんすい かぶつ	6ぐん ししつ			
1 (水)	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツアセロラジュレ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ しょうが みかん おうとう	なす にんにく パイン アセロラ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ こジュレ	あぶら バター	655 19.9 19.2	
2 (木)	むぎごはん	あげしゅうまい マーボーなす とうがんスープ	ぶたにく みそ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	なす たまねぎ しょうが しいたけ きくらげ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	558 20.3 17.4	
3 (金)	ごはん	さばのホイル焼き くきわかめのいためもの さわにわん	ぶたにく かくてんぷら あぶらあげ かつおぶし	さば	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ エリンギ たけのこ いとこんにやく	こめ さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	591 27.2 17.9	かしこくこんだて 和食献立
6 (月)	ウイナー ライス	オムレツ アーモンドサラダ コーンスープ	ウイナー たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンさい	たまねぎ キャベツ レモン	えだまめ きゅうり コーン	こめ じゃがいも	あぶら アーモンド	625 22.5 23.6	
7 (火)	キャロット パン	スタミナスパゲティ ほしがたにんじんいり ハムサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく エリンギ きゅうり	パン スパゲティ さとう ゼリー	あぶら	598 22.4 21.7	たなばたこんだて 七夕献立 (7.7)
8 (水)	ごはん	あつあげのちゅうかに ごぼうとツナのサラダ	ぶたにく ちくわ	あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま ゴマあぶら ノンエッグ マヨネーズ	626 24.3 22.0	
9 (木)	むぎごはん	チキンなんばん タルタルソース きゅうりとしらすの ゆずかあえ きりほしだいこんの みそしる	とうふ みそ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすほし くきわかめ わかめ	にんじん ねぎ	にんにく きゅうり ゆず しいたけ たまねぎ せんざりだいこん えのき	こめ むぎ こめ さとう	あぶら タルタル ソース	647 29.2 22.6	みやざきけん 宮崎県の きょうりょうり 郷土料理
10 (金)	ごはん	そぼろどんのく ブロッコリーの しおこんぶあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし	しょうが えだまめ なす	こめ さとう	あぶら	566 24.5 15.0	
13 (月)	ごはん	いわしのトマトに きりほしだいこんの ごまネーズサラダ かきたまじる	いわし たまご	ツナ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	きゅうり しいたけ せんざりだいこん	こめ さとう でんぷん	ごま マヨネーズ	581 20.7 20.5	
14 (火)	せわり コッペパン	ウイナー キャベツのカレーソテー なつやさいポトフ ヨーグルト	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん	キャベツ たまねぎ なす コーン	パン じゃがいも	あぶら	594 23.4 27.3		
15 (水)	ごはん	ハンバーグ わふうきのソース きんぴらごぼう とうふのみそしる	ぎゅうにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かくてんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく いとこんにやく しょうが	しめじ えのき ごぼう	こめ さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	618 22.9 18.0	しよくひ 食育の日 こんだて 献立
16 (木)	むぎごはん	さばのカレーなんばんづけ スタミナぶたじる	さば とうふ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	626 24.4 21.0	
17 (金)	むぎごはん	マーボーとうふ パンサンサー ★セレクトデザート★	ぎゅうにく とりにく みそ	とうふ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま ゴマあぶら	694 28.2 25.0	がつき 1学期 きょうりょうり 給食最終日

7月7日はたなばたです。たなばたのぎょうじしよくには「そうめん」などがあります。きゅうしよくでは、ほしがた★にんじんいりハムサラダとたなばたゼリーをだします。

★7月17日(金)セレクトデザート★
パニラアイス・きよほうシャベット・フルーツゼリー
みなさんはどれをえらびましたか？

8月



ひつけ ようび	こんだて		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしを とどめるもとになる		おもにエネルギーの もとになる		えいようか エネルギー kcal たんぱくしゆり ししつ g	ぎょうじ		
	しゅしよく	おかず	1ぐん たんぱくしゆり	2ぐん カルシウム	3ぐん カロテン	4ぐん ビタミンC	5ぐん たんすい かぶつ	6ぐん ししつ				
26 (水)	ごはん	ドライカレー ツナサラダ	ぎゅうにく とりにく レンズまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが きゅうり レモン	にんにく キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	588 24.7 17.0	がつき 2学期 きょうりょうり 給食開始	
27 (木)	ごはん	いわしのおかか ひじきとだいすの いためもの じゃがいものみそしる れいとうミカン	いわし だいす とうふ あぶらあげ かくてんぷら みそ	ぎゅうにゅう めひじき わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	621 23.4 18.1			
28 (金)	ごはん	ピピンバ ワンタンスープ ムース	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ムース	にんじん こまつな にら	にんにく もやし たまねぎ しいたけ	しょうが キムチ きくらげ	こめ さとう ワンタン	あぶら ごま ゴマあぶら	605 22.9 18.6		
31 (月)	ごはん	さんまのゆずみそに やさしいだめ とうふのみそしる やさしいゼリー	さんま ベーコン あぶらあげ	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	キャベツ	こめ ゼリー	あぶら	624 21.3 20.1	やさしい 野菜の日 (8.31)

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をすることがあります。