

令和8年度

がっ がっこうきゅうしよく ひょう
7 月 学校給食よていこんだて表

みずぎしょうがっこう
美杉小学校

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん・パン	献立名	食 品 名					
				おもにエネルギーのもとになる食品（き）		おもに体をつくるもとになる食品（あか）		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり）	
1 (水)		むぎごはん	さわらのなんぶやき ごもくまめ キャベツとこまつなうめふう みあえ	こめ おおむぎ さとう	くろごま しょくぶつゆ	さわら とりにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ ごんにやく ごぼう キャベツ ねりうめ
2 (木)		むぎごはん	ドライカレー ローストポテト	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょくぶつゆ オリーブゆ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが セロリー たまねぎ
3 (金)		げんりょう わかめごはん	しのだうどん ごぼうサラダ	こめ おおむぎ うどん さとう	ごまあぶら マヨネーズふうド レッシング	とりにく あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり サラダごんにやく
6 (月)		むぎごはん	いわしのかばやきどんぶり たなばためん ごまずあえ	こめ おおむぎ でんぶん さとう ふ ひやむぎ	しょくぶつゆ ご ま	いわし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ こまつな	とうがん キャベツ もやし
7 (火)		こくとうパン	えびとマカロニのグラタン ミネストローネ	こくとうパン こむぎこ マカロニ パンこ じゃがいも	しょくぶつゆ	えび ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトに	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ
8 (水)		むぎごはん	やきししゃも にくじゃがのうまに こんぶのつくだに	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょくぶつゆ ご ま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも こん ぶ	にんじん	ほししいたけ いとごんにやく たまねぎ
9 (木)		むぎごはん	チンジャオロースー ワントンスープ	こめ おおむぎ さとう でんぶん ワンタンのかわ	しょくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし
10 (金)		むぎごはん	いかのあげに ぼんじる ひじきのいりに	こめ おおむぎ こめこ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	いか あつあげ みずぎみそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ さやいんげん にんじん	なす えだまめ ごぼう いとごんにやく
13 (月)		むぎごはん	キムタクチャーハン とうふのスープ ヨーグルト	こめ おおむぎ	ごまあぶら ごま しょくぶつゆ	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	キムチ たくあんづけ たまねぎ
14 (火)		ロールパン	さけのパンこやき じゃがいものポタージュ ゆでとうもろこし	ロールパン パンこ じゃがいも こめこ	オリーブゆ しょくぶつゆ	さけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん とうもろこし	にんにく セロリー たまねぎ
15 (水)		むぎごはん	なつやさいのカレー コールスロー	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく セロリー たまねぎ なす キャベツ コーン
16 (木)		むぎごはん	たらのからあげ キャベツときゅうりのしそあえ みずぎみそのみそしる	こめ おおむぎ でんぶん	しょくぶつゆ	たら あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しそこ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり もやし