



# 7月分給食献立予定表(小学校)



令和8年度

真岡市立第二学校給食センター

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (水)	セルフ じゃこ菜飯 (ごはん)	牛乳	鶏つくね② じゃこ菜飯の具 汁ビーフン	585 28.1 15.8	とり肉 ちりめんじゃこ たまご ぶた肉 赤みそ	牛乳	大根菜 にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん しょうが しいたけ	ごはん ビーフン	ごま ごま油
2 (木)	ミルク 食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	ハンバーグの彩りトマトソース チーズサラダ 星型杏仁フルーツポンチ(冷凍マンゴー入り)	665 23.2 19.6	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	トマト アボカド にんじん ブルーベリー リンゴ 梨	たまねぎ にんにく しょうが スウィート セロリ きのうり キャベツ みかん バナナ	ミルク食パン じゃがいも ブルーベリー オレンジ	ドレッシング サラダ油
3 (金)	ごはん のり佃煮	牛乳	カマスの香味ソース キャベツの塩昆布和え えのきと小松菜のみそ汁	590 23.1 17.3	カマス とり肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ のり	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	ごはん さとう	サラダ油 ごま油
6 (月)	セルフ ピピパ (ごはん)	牛乳	豚肉そぼろ(ビビンバの具) 錦糸卵入りナムル(ビビンバの具) マラータン	661 27.2 24.2	ぶた肉 たまご なると	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ たけのこ ブロッコリー えのき きくらげ	ごはん さとう はるさめ	サラダ油 ごま ごま油 ラー油
7 (火)	うすまき キャラメル パン	牛乳	★七夕給食★ 星型ハンバーグのデミグラスソース じゃがいもココロサラダ 星かまぼこ入りコンソメスープ 七夕デザート	598 23.4 20.7	とり肉 ぶた肉 ベーコン かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン えだまめ しいたけ キャベツ	キャラメル さとう じゃがいも デザート	ドレッシング
8 (水)	ごはん 瀬戸風味	牛乳	旬の食材:ホッケ マホッケの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 せんべい汁	580 23.4 20.7	マホッケ とり肉 あぶら揚げ かつお節	牛乳 わかめ のり	にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう せんべい	サラダ油 ごま
9 (木)	小さい はちみつ パン	牛乳 ミルク メーク	チーズインメンチカツ イタリアンサラダ スパゲティナポリタン	866 29.4 31.6	ぶた肉 まぐろツナ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん アボカド 青ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	はちみつパン パスタ さとう シロメーク	サラダ油 ドレッシング マーガリン
10 (金)	夏野菜 カレー (ごはん)	牛乳	旬の食材:なす・スウィート ほうれん草とツナのサラダ 夏野菜カレー スイートポテト	700 21.5 24.8	たまご まぐろツナ ぶた肉 鶏卵	牛乳 スウィート ポテト	ほうれん草 かぼちゃ にんじん トマト	キャベツ コーン なす たまねぎ スウィート りんご しょうが にんにく	ごはん さつまいも	カレー粉 サラダ油
13 (月)	かき揚げ丼 (麦ごはん) 天丼のたれ	牛乳	★地産地消給食★ かき揚げ 小松菜のからし和え かんぴょうと卵のみそ汁	647 16.6 21.3	かまぼこ たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく 小松菜 ほうれん草	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし かんぴょう ねぎ	麦ごはん 天丼のたれ さとう	サラダ油 ごま ごま油
14 (火)	スタミナ ラーメン (中華麺)	牛乳	★ご当地給食:茨城県★ 海そうサラダ スタミナラーメンスープ マラーカオ(蒸しパン)	616 23.1 19.9	まぐろツナ ぶた肉	牛乳 わかめ	アボカド にんじん にら ほうれん草	えだまめ コーン きゅうり にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ	中華麺 でん粉 マラーカオ	ドレッシング サラダ油 ごま油
15 (水)	ごはん	牛乳	いちごの日給食 厚焼き玉子 なすのみそ炒め あおさと豆腐のすまし汁 とけないアイス風デザート(いちご味)	707 27.8 25.4	たまご ぶた肉 厚揚げ なると みそ とうふ	牛乳 あおさ 生クリーム	にんじん 青ピーマン	なす たまねぎ にんにく しょうが えのき ねぎ いちご	ごはん さとう デザート	サラダ油
16 (木)	コッペパン	牛乳	★ワールドカフェ給食②:メキシコ編★ タコスミート メキシカンサラダ ポソレ風スープ	658 29.9 26.7	ぶた肉 大豆 鶏卵 とり肉	牛乳 粉チーズ チーズ	青ピーマン アボカド にんじん	しいたけ たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり コーン しめじ 加ワサビ	コッペパン さとう	サラダ油 ドレッシング
17 (金)	わかめ ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ かんきつマリネ ワンタンスープ	658 25.3 23.3	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳 わかめ	アボカド パセリ ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	ごはん でん粉 ワンタン	サラダ油 ドレッシング ごま油

★表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。 ★都合により献立が変更になる場合があります。  
★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー:650kcal、たんぱく質:21~33g、脂質:14~22g

## し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。  
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金等を一部活用して提供しております。

