



令和8年7月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用材料名			区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					骨や血や肉をつくるもの	力や熱となるもの	体の調子をととのえるもの			
1	水			さわらのみそ漬け チンゲン菜のごま酢あえ そうめん汁	牛乳 さわら チキンハム あぶらあげ たまご なると	ごはん ごま さとう そうめん	チンゲンサイ キャベツ きゅうり ねぎ	小	622	30.8
								中	778	34.9
2	木			トンカツ 大根のナムル たぬき汁	牛乳 ぶたにく たまご さつまあげ とうふ あぶらあげ	ごはん しょうぶつ油 さとう ごま	だいこん ほうれんそう にんじん こんにゃく ねぎ	小	627	30.3
								中	771	33.6
3	金			チャンポンそば 健康サラダ	わかめ 牛乳 ぶたにく いか えび ひじき まぐろ	ごはん ちゅうかめん さとう ごま	にんじん しいたけ もやし ねぎ はくさい きゅうり キャベツ とうもろこし りんご	小	599	26.6
								中	749	31.5
6	月			タンドリーチキン スパゲティサラダ オニオンスープ	牛乳 とりにく ヨーグルト まぐろ ベーコン	ごはん スパゲティ マヨネーズ	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	小	627	30.3
								中	793	36.3
7	火			他人どんぶり もやしの中華風 セタゼリー	牛乳 ぎゅうにく たまご まぐろ	ごはん ふ さとうゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	小	617	23.8
								中	786	28.6
8	水			ハモフライ ゆかりあえ なめこ汁	牛乳 はも たまご とうふ あぶらあげ	ごはん しょうぶつ油	キャベツ にんじん しそ なめこ だいこん はくさい ねぎ	小	634	29.0
								中	772	32.0
9	木			スパイシー焼きそば あらびきウィンナーの ケチャップかけ	牛乳 ぶたにく ちくわ ポークウィンナー	パン やきそばめん さとう	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ	小	710	22.0
								中	846	26.4
10	金			チキンのオリーブ焼き ハムサラダ フルーツ白玉	牛乳 とりにく ポークハム	ごはん さとう しらたまもち サイダーゼリー	にんじん とうもろこし ピーマン パセリ キャベツ ナタデココ パインアップル おうとう パナ りんご カクテルゼリー	小	631	27.4
								中	809	32.9
13	月			厚揚げのうま煮 ひねぼんサラダ 鶏と野菜のフリット	牛乳 ぶたにく あつあげ とりにく	ごはん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん インゲン もやし きゅうり レモン キャベツ ほうれんそう	小	657	28.8
								中	822	33.7
14	火			冷麺 ゴーヤの揚げ煮 いちごジャム	牛乳 たまご かまぼこ	しょうパン れいめん しょうぶつ油 さとう ごま いちごジャム	きゅうり もやし にがうり	小	621	23.4
								中	751	27.9
15	水			夏野菜カレー こんにゃくサラダ	牛乳 ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ	ごはん むぎ じゃがいも ドレッシング	なす ピーマン たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく キャベツ とうもろこし	小	643	18.9
								中	823	22.7
16	木			手巻きずし 冬瓜汁	牛乳 のり まぐろ いか チキンウィンナー とりにく とうふ	ごはん マヨネーズ	にんじん しいたけ たけのこ れんこん キャベツ きゅうり とうがん ねぎ	小	628	29.6
								中	785	34.1

※都合で、献立を変更する場合があります。