

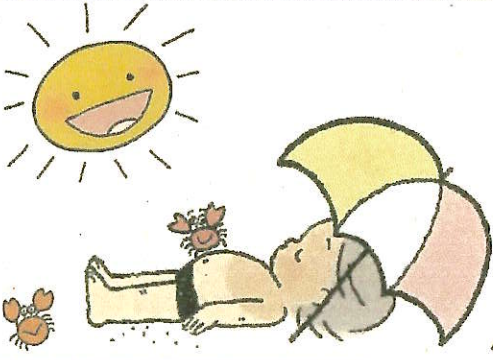
2026(令和8) 年度 7月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

月 日	こんだてめい	ざいりょうとたいないでのほたらき			栄養価			
		あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力になる	みどりのしよくひん からだのちようしをとのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	塩分 g
1 水	カレーピラフ しろみぎかなのこうみがけ ABCスープ オレンジ	とりにく、ぎゅうにゅう メルルーサ、ぶたにく	こめ、あぶら、でんぶん こむぎこ、さとう ごまあぶら、じゃがいも マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、ながねぎ、とうもろこし パセリ、オレンジ	620	28.2	19.6	3.0
2 木	こがたソフトフランスパン ペンネラタトウユ フレンチサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう、とりにく	ソフトフランスパン マカロニ、あぶら、さとう	なす、にんにく、たまねぎ、にんじん ズッキーニ、ピーマン、マッシュルーム ホールトマト、キャベツ、きゅうり パセリ、すいか	614	22.3	24.4	2.1
3 金	ガバオライス とりのからあげ ナムル	ぶたにく、ぎゅうにゅう とりにく	こめ、あぶら、さとう でんぶん、こむぎこ ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、しょうが、もやし きゅうり	668	28.0	27.0	1.7
6 月	ごはん さけのしおやき かわりきんぴら みそしる	はっこうにゅう、さけ ぶたにく、けずりぶし あぶらあげ、みそ、わかめ	こめ、あぶら、さとう、ごま じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにやく だいこん、たまねぎ、こまつな	614	28.9	14.9	1.4
7 火	えだまめごはん ぶたにくのピリからあげ しおナムル そうめんじる	けずりぶし、ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく、なると	こめ、もちこめ、でんぶん こむぎこ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、そうめん	えだまめ、もやし、きゅうり にんじん、たけのこ、えのきたけ ながねぎ、こまつな、しょうが	628	24.5	23.5	3.3
8 水	ひやしきつねうどん じゃがいものかきあげ コーンいりごまあえ やさいゼリー	ぎゅうにゅう けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、ちくわ のり、たまご	さとう、みずあめ、うどん じゃがいも、こむぎこ あぶら、ごま、やさいゼリー	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、さやいんげん	670	22.4	23.3	2.9
9 木	ナン カレーそばろ コールスローサラダ ベーコンとやさいのスープに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ベーコン	ナン、あぶら、さとう じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ グリーンピース、キャベツ、きゅうり にんじん、とうもろこし、セロリー パセリ	621	28.8	29.5	3.4
10 金	ごはん のりこみふりかけ とりのさっぱりに いそあえ ごもくスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう のり、ごま、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく とうふ	こめ、さとう、ごまあぶら でんぶん、ごま	にんにく、しょうが、ほうれんそう もやし、にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、パイン	641	29.6	21.2	2.8
13 月	ごはん ぶたにくのごまみそやき おひたし とうがんスープ	はっこうにゅう はっこうにゅう、ぶたにく みそ、ヨーグルト、とりにく	こめ、さとう、ごま はるさめ	しょうが、もやし、ほうれんそう にんじん、とうがん、たけのこ えのきだけ、ちんげんさい	612	27.6	17.8	2.3
14 火	まるパン コロッケ とりとまめのトマトにこみ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく	まるパン、コロッケ あぶら、さとう いんげんまめ	にんにく、たまねぎ、にんじん ズッキーニ、マッシュルーム ホールトマト、とうもろこし	616	28.9	24.0	2.6
15 水	ジャージャーめん ちゅうかふうツナポテト メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	うどん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら じゃがいも、ごま	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、えだまめ、メロン	644	27.7	24.9	2.1
16 木	なつやさいカレー ふくじんづけ シーザーサラダ いちごのアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、バター シーザードレッシング いちごのアイス	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、なす さやいんげん、トマト、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり、パセリ	684	20.2	21.8	2.4

* 変更になる場合は、連絡いたします。

7がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
 1 オレンジ りゅうにゅう しろうみぎかなのこうみがけ カレーピラフ ABCスー 2 こがたソフトフランスパン 3 かりハオライス	4 りゅうにゅう しおすもる 5 りゅうにゅう ひやしきつねうどん 6 りゅうにゅう とうもろこし 7 りゅうにゅう とうもろこし 8 りゅうにゅう とうもろこし 9 りゅうにゅう とうもろこし	10 りゅうにゅう とうもろこし 11 りゅうにゅう とうもろこし 12 りゅうにゅう とうもろこし 13 りゅうにゅう とうもろこし 14 りゅうにゅう とうもろこし	15 りゅうにゅう とうもろこし 16 りゅうにゅう とうもろこし 17 りゅうにゅう とうもろこし 18 りゅうにゅう とうもろこし	19 りゅうにゅう とうもろこし 20 りゅうにゅう とうもろこし 21 りゅうにゅう とうもろこし 22 りゅうにゅう とうもろこし

