

2026（令和8）年度7月分学校給食準献立表

逗子市立小坪小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゆるいとたいないでのほたらき			栄養価			
		からだをつくるしよくひん(赤)	なつやちからになるしよくひん(黄)	からだの調子を整えるしよくひん(緑)	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1 (水)	カレーピラフ しるみさかなのこうみがけ ABCスープ ぎゅうにゅう	ふたにく メルルーサ とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら てんぷん、こむぎこ、さとう 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 とうもろこし	607	27.9	19.6	3.0
2 (木)	こがたソフトフランスパン ペネラタトウイユ フレンチサラダ こだますいか ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン あぶら、マカロニ さとう	にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニ マッシュルーム、ピーマン、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん すいか	613	22.3	24.3	2.6
3 (金)	ガハオライス とりのからあげ ナムル ぎゅうにゅう	ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さんおんとう、てんぷ ん こむぎこ ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン バジル しょうが もやし、きゅうり	667	28.1	27.0	1.7
6 (月)	ごはん さけのおやき かわりきんひら みそしる はっこうにゅう	さけ、ふたにく こんぶ、かつおぶし、あぶらあげ、 みそ はっこうにゅう	こめ あぶら、さとう、ごま じゃがいも	とうがらし、ごぼう、こんにゃく にんじん たまねぎ、だいこん、こまつな	614	26.9	14.9	1.4
7 (火)	えだまめごはん ふたにくのピリからあげ しおナムル そうめんしる ぎゅうにゅう	こんぶ ふたにく かつおぶし、とりにく、なると ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、てんぷん、こむぎこ、ごま ごまあぶら そうめん	えだまめ しょうが もやし、きゅうり にんじん、ながねぎ、あおな	621	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 ぎゅうにゅう	こんぶ、かつおぶし、あぶらあげ ちくわ、たまご、あおのり ぎゅうにゅう	うどん、さとう、みずあめ じゃがいも、こむぎこ、あぶら ごま	あおな にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし	624	22.4	23.2	2.9
9 (木)	ナン カレーそぼろ 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	ふたにく、だいず ベーコン、とりにく ぎゅうにゅう	ナン さとう、あぶら じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし セロリ	615	29.0	26.4	3.4
10 (金)	ごはん・ふりかけ とりのさつぱりに いそあえ ごもくスープ ぎゅうにゅう ハイン	のり とりにく ふたにく、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、ごま さとう、さんおんとう	にんにく、しょうが もやし、あおな にんじん、たまねぎ、キャベツ、あおな ハイン	641	29.6	21.2	2.6
13 (月)	ごはん ぶたのごまみそやき おひたし とうがんスープ はっこうにゅう	ふたにく、みそ、ヨーグルト とりにく はっこうにゅう	こめ ごま、さとう はるさめ	もやし、あおな にんじん、ながねぎ、とうがん チンゲンサイ、しょうが	612	29.9	21.3	2.3
14 (火)	まるパン とりとまめのトマトにこみ コロッケ とうもろこし ぎゅうにゅう	とりにく、いんげんまめ ぎゅうにゅう	まるパン あぶら、さとう コロッケ	にんにく、たまねぎ、トマト、バジル とうもろこし	616	26.9	24.9	2.6
15 (水)	ジャージャーめん ちゅうかふうツナポテト ぎゅうにゅう	ふたにく、みそ まぐろのあぶらつけ ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう、てんぷん 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	621	27.2	24.8	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	とりにく ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう 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 なす、トマト、かぼちゃ、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり	692	20.1	22.0	2.4
				月平均	630	26.4	22.6	2.6

注) 献立・使用食材は、学校によって変更することがあります。
表記されている栄養価は、10-11歳の値です。

7月

もりつけひょう



月

火

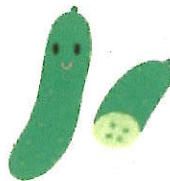
水

木

金



<p>1</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>しろみさかなのこみかけ</p> <p>カレーピラフ</p> <p>ABCスーフ</p>	<p>2</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こだますいか</p> <p>フリッチ</p> <p>サラダ</p> <p>パンネラタウイユ</p> <p>こがたソフトフランスパン</p>	<p>3</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ナムル</p> <p>ガハオライス</p>
<p>6</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>さすのしおせき</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>7</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>しおナムル</p> <p>ふたにくのヒリからあげ</p> <p>えだまめごはん</p> <p>そめんじり</p>	<p>8</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいものかきあげ</p> <p>ひやしまつねじ</p> <p>コンロリ</p> <p>ごまあえ</p>
<p>13</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>おひたし</p> <p>ふたにくのこまみそせき</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんとスーフ</p>	<p>14</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうもろこし</p> <p>コロック</p> <p>とりとまめのトマトにみ</p> <p>まるパン</p>	<p>9</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ゴールスロ</p> <p>サラダ</p> <p>カレーそぼろ</p> <p>パンコンと</p> <p>せさいの</p> <p>スーフ</p> <p>ナン</p>
<p>15</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかぽう</p> <p>ツナポテ</p> <p>ジヤージヤーめん</p>	<p>16</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いちごめ</p> <p>アイス</p> <p>シーザー</p> <p>サラダ</p> <p>ふくひづけ</p> <p>なつやさいカレー</p>	<p>※</p> <p>アイスは</p> <p>12=35~45に</p> <p>おしゃべりとり</p> <p>給食室に取りにきてね</p>



あつ なつ げん き
暑い夏も元気に
乗りきりましょう!

