Bブロック（中学部・高等部）

令和8年 7月分　学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

日	曜	献立名	主な食品と働き（パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています）（ケチャップはトマトと表示） エネルギーになる	体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	**米パン　牛乳**	パン　米粉	牛乳		767	35.1
		チリビーンズ	油　じゃがいも　砂糖	豚肉　大豆　いんげん豆	セロリー　にんにく　玉ねぎ　人参 マッシュルーム　トマト　パセリ		
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ　油		キャベツ　きゅうり　人参　とうもろこし		
		ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト			
2	木	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		809	31.2
		豚肉のしょうが焼き	油	豚肉	玉ねぎ　しょうが		
		パリパリあえ	ごま　**地産地消の日**		たくあん漬け　キャベツ　きゅうり		
		骨元気みそ汁	じゃがいも	生揚げ　米みそ　いわし	人参　たもぎ茸　玉ねぎ　小松菜		
3	金	**コッペパン　いちごジャム**	パン　砂糖　水あめ		いちご	784	31.9
		牛乳		牛乳			
		ホキフライ	パン粉　小麦粉　でん粉　油	ホキ			
		マスタードドレッシングサラダ	油	ハム	キャベツ　きゅうり　人参		
		トマトと押麦のスープ	オリーブオイル　麦　じゃがいも	とり肉	玉ねぎ　セロリー　大根　人参　エリンギ ブロッコリー　トマト　にんにく		
6	月	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		791	28.9
		星のハンバーグ	でん粉	とり肉　豚肉　大豆	玉ねぎ　大根　トマト　にんにく　しょうが		
		和風サラダ	オリーブオイル　油　**七夕給食**	まぐろ	キャベツ　きゅうり　人参		
		七夕汁	フォー	とり肉　かまぼこ	玉ねぎ　大根　人参　筍　オクラ		
7	火	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		838	30.6
		豆腐のそぼろ煮	油　砂糖　でん粉　ごま油	豆腐　豚肉　大豆　みそ	にんにく　しょうが　長ねぎ　玉ねぎ　人参　にら		
		バンサンスー	春雨　砂糖　ごま油	ハム	もやし　きゅうり　人参		
		冷凍パインアップル	砂糖		パインアップル		
8	水	**コッペパン　牛乳**	パン	牛乳		786	35.5
		フライドチキン	小麦粉　でん粉　油	とり肉　大豆			
		レモンドレッシングサラダ	オリーブオイル	まぐろ	ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　人参　レモン		
		かぼちゃのチャウダー	小麦粉　油	ベーコン　牛乳　脱脂粉乳 全粉乳　チーズ　大豆	玉ねぎ　人参　とうもろこし　マッシュルーム かぼちゃ　にんにく		
9	木	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		817	27.5
		さんまのしょうが煮	砂糖　でん粉	さんま	生姜		
		五目きんぴら	油　砂糖　**和食の日**	さつま揚げ	ごぼう　人参　白滝　枝豆		
		とうがんとつくねのすまし汁	でん粉	とり肉　豆腐	長ねぎ　とうがん　人参　小松菜		
10	金	**みそラーメン（中華めん）**	中華めん　油　でん粉	豚肉　みそ	しょうが　玉ねぎ　人参　もやし　長ねぎ とうもろこし　チンゲンサイ　にんにく	760	29.6
		牛乳		牛乳			
		くらげの中華サラダ	ごま油　ごま　油　砂糖	くらげ	キャベツ　人参　きゅうり		
		ミニたいやき	砂糖　小麦粉　油	小豆			
13	月	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		884	26.1
		春巻	春雨　小麦粉　米粉　でん粉 油	豚肉	人参　玉ねぎ　キャベツ　干ししいたけ　しょうが		
		バンバンジー	油　砂糖　ごま	とり肉	もやし　きゅうり　人参		
		ピリ辛卵スープ	油　でん粉　ごま油	豆腐　卵　みそ	玉ねぎ　しょうが　キャベツ　人参　チンゲンサイ にんにく		
14	火	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		787	29.8
		高菜そぼろ	油　砂糖	豚肉　大豆	しょうが　とうもろこし　高菜		
		磯香あえ		のり	もやし　キャベツ　きゅうり		
		ごまみそ汁	じゃがいも　ごま	豆腐　油揚げ　みそ	人参　玉ねぎ　しめじ　小松菜		
15	水	**ミルクパン　牛乳**	パン	牛乳		831	38.9
		あかうおのバジルマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	赤魚	バジル		
		マカロニサラダ	マカロニ　油　ドレッシング	とり肉	きゅうり　とうもろこし　人参		
		ミネストローネ	オリーブオイル　じゃがいも	ベーコン　大豆	玉ねぎ　人参　ズッキーニ　トマト　にんにく パセリ		
16	木	**夏野菜のカレーライス（ごはん）**	米　油　じゃがいも　カレールウ	豚肉	にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参　なす ズッキーニ　ピーマン　枝豆　トマト	845	26.4
		牛乳		牛乳			
		わかめサラダ	油　砂糖	わかめ　かまぼこ	キャベツ　きゅうり　人参		
		冷凍みかん（生）			みかん		
17	金	**黒パン　牛乳**	パン　黒砂糖	牛乳		802	32.9
		とり肉のハーブ焼き③	でん粉　油	とり肉	パセリ　レモン		
		枝豆とコーンのサラダ	オリーブオイル　ドレッシング	まぐろ	キャベツ　枝豆　とうもろこし　きゅうり		
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ　キャベツ　人参　ズッキーニ　しめじ にんにく		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Reμg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
月平均	808	31.1	24.0	392	113	4.7	284	0.82	0.62	34	2.9	7.5
摂取基準	830	27～41	18～28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上

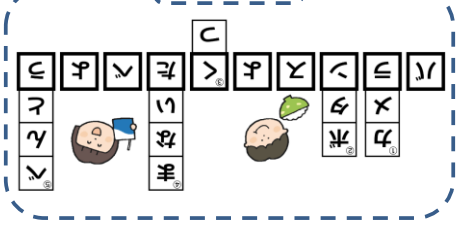
◆常陸太田市産
米　米粉　きゅうり　長ねぎ

◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

＜お知らせ＞
食品成分表が改訂されたため、令和４年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

① 写真を撮る道具。
② 洋服などに使われる留め具。
③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

答え