

令和8年



7月分予定献立表



羽生市学校給食センター
TEL 048-565-3010

日	こんだて名 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 全28品目中	使用材料名			栄養価	
			赤色の食品 体(骨や血や肉)をつくる もとなる	黄色の食品 エネルギー(体や脳が働く力)の もとなる	緑色の食品 体の調子を整える もとなる	上段:小 エネルギー (kcal)	下段:中 たんぱく質 (g)
1 水	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			678	25.5
	どさんこじる	大豆 豚肉	豚肉 豆腐 わかめ みそ	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン にんにく ほうれん草		
	とりのレモンソースかけ	鶏肉	鶏肉塩・酒漬け	油 でん粉 砂糖	レモン	856	30.9
	★きんぴらごぼう	ごま		ごま油 ごま 砂糖	人参 ごぼう こんにゃく		
2 木	スライスコッパン	小麦 大豆		コッパン			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			561	23.6
	にくだんごいりやさいスープ	大豆 鶏肉 豚肉	肉団子		人参 大根 玉ねぎ マッシュルーム プロッコリー		
	ウインナーバーベキューソースかけ	大豆 豚肉 りんご	ウインナー	砂糖		722	29.4
	ビーフンいため	大豆 鶏肉 豚肉	豚肉 ちくわ	油 ビーフン 砂糖	人参 キャベツ もやし		
3 金	ごはん			ごはん			
	コーヒーマルク	乳	コーヒーマルク			562	20.2
	はるさめスープ	大豆 鶏肉	なると わかめ	春雨 ごま油	人参 たけのこ 干し椎茸 キャベツ		
	プレーンオムレツ	卵	オムレツ			713	25.1
	ガパオライスのぐ	大豆 鶏肉 りんご	鶏肉 大豆	油 砂糖	人参 にんにく 玉ねぎ ピーマン		
6 月	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			571	22.9
	ほうれんそうのみそしる	大豆	油揚げ みそ	じゃがいも	ほうれん草 もやし しめじ		
	とうふハンバーグおろしソースかけ	大豆 鶏肉 豚肉	豆腐ハンバーグ	砂糖 でん粉	大根	742	29.0
	キムタクごはんのぐ	豚肉 ごま	豚肉	油 ごま	キムチ つぼ漬け しらたき ねぎ		
7 火	すめし			酢めし			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			729	21.9
	たなばたじる	小麦 大豆	麩 豆腐 うーめん		人参 大根 えのきたけ オクラ		
	ミートコロッケ	小麦 乳 大豆 鶏肉		油 ミートコロッケ			
	★ちらしずしのぐ	大豆 豚肉	豚肉 大豆 笹かまぼこ 凍り豆腐	油 砂糖	人参 れんこん たけのこ 干し椎茸 枝豆	886	26.3
8 水	【たなばたゼリー】	大豆		ゼリー (レモン、メロン、豆乳)			
	ちゅうかめん	小麦		中華麺			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			634	24.8
	しょうゆとんこつラーメンじる	鶏肉 豚肉	豚肉 なると	油	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし にら きくらげ		
	むしぎょうざ (2こ)	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎょうざ			775	29.9
9 木	★ごぼうのカレーマヨソテー	大豆		油 砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	ごぼう 人参 枝豆 コーン こんにゃく		
	こどもパン	小麦 大豆		こどもパン			
	ジョア ストロベリー	乳	ジョア			531	26.9
	えだまめポタージュ	小麦 乳 大豆 鶏肉	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	油 バター風味オイル じゃがいも ベシヤメルウ	玉ねぎ 枝豆		
	★あかうおのスパイスやき	大豆	赤魚下味付き			697	33.9
10 金	ズッキーニとキャベツのソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	油	人参 キャベツ ズッキーニ コーン		
	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			604	23.1
	トマトのかきたまスープ	卵 大豆 鶏肉	鶏肉 豆腐 卵	でん粉	玉ねぎ 干し椎茸 トマト 小松菜		
	コーンフライ	小麦 大豆		油 コーンフライ		798	28.7
13 月	マーボーなす	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	豚肉 大豆 みそ	ごま油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ なす たけのこ		
	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			585	24.5
	わんたんスープ	小麦 大豆 鶏肉	なると	わんたん	人参 もやし たけのこ 干し椎茸 小松菜		
	えびしゅうまい (2こ)	小麦 えび	えびしゅうまい			781	31.1
14 火	★そぼろごはんのぐ	卵 大豆 豚肉	豚肉 大豆 卵	砂糖	人参 生姜 枝豆		
	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			629	25.1
	★ぼんじる	大豆	油揚げ みそ	油 大豆 いんげん豆	人参 ごぼう かんぴょう かぼちゃ なす		
	★とんてき	大豆 豚肉 りんご	豚肉でん粉付	油	生姜 にんにく	802	30.1
15 水	ひじきのもの	大豆	ひじき ちくわ	油 砂糖	しらたき 人参		
	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳			658	22.8
	なつやさいカレー	小麦 大豆 鶏肉 りんご	鶏肉	油 じゃがいも カレールウ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ パプリカ		
	グリルハンバーグ	大豆 鶏肉 豚肉	ハンバーグ			840	27.6
はちみつレモンゼリーポンチ	もも		はちみつレモンゼリー	もも パイナップル みかん レモン			

給食回数11回

※ 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ ★はかみかみメニューです。意識して“よくかんで”食べる日にしましょう！

※ の日は、先割れスプーンがつかます。

※ の日は、おわんが2こつかます。

※ 【 】のものは、学校配送品です。

※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。アレルギー等ご家庭でも注意して

いただき、ご不明な点がありましたら学校給食センターまでお問い合わせください。

食物アレルギー対象品目について

アレルギーは、食品に含まれているものを記載しています。右記の表に記載している調味料等のアレルギーは記載していませんのでご了承ください。

「学校給食における食物アレルギー対応指針」(文部科学省 平成27年3月作成)を基に作成

原因食物	除去する必要のない調味料・だし・添加物等
鶏卵	卵殻カルシウム
牛乳	乳糖・乳清焼成カルシウム
小麦	しょうゆ・酢・みそ
大豆	大豆油・しょうゆ・みそ
ゴマ	ゴマ油
魚類	かつおだし・いりこだし・魚しょう
肉類	エキス

月間平均栄養価

613 23.8
783 29.3

今月の特別献立

- 7日(火) たなばた献立
- 14日(火)三重県郷土料理献立



給食センターでは、給食の写真を毎日更新中です★



羽生市HP

もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!