

7月こんだてひょう

2026年度
津久井学校給食センター(12回)

日 曜	こんだてめい	主な食材			栄養価		
		赤のしよくひん	黄のしよくひん	緑のしよくひん	エネルギー(Kcal)	脂質(g)	
		血やにくになる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質	食塩相当量	
1 水	コッペパン 牛乳 ◆しいらのからあげ トマトとたまごのスープ いちごジャム	牛乳 しいら ●たまご ベーコン	パン でんぶん こめこ あぶら ●じゃがいも	トマト ●たまねぎ パセリ いちごジャム	小	614	23.3
						30.1	2.6
					中	744	26.3
2 木	ごはん 牛乳 マーボーだいずどんのぐ キャベツのちゅうかスープ こだますいか	牛乳 だいず ぶたにく とりにく	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	きくらげ ながねぎ にら ●にんにく ●キャベツ にんじん えのきたけ こだますいか	小	605	15.0
						23.2	1.9
					中	751	17.1
3 金	ごまごはん 牛乳 ◆あじのソースフライ じゃがいものみそしる	牛乳 あじ とうふ わかめ みそ	こめ ごま あぶら こむぎこ パンこ ●じゃがいも	にんじん ながねぎ	小	678	21.8
						27.8	2.6
					中	827	25.4
6 月	ロールパン 牛乳 ◆ホキのチーズやき ひよこまめのスープ かんてんいりフルーツあえ	牛乳 ホキ チーズ ひよこまめ ベーコン とりにく かんてん	パン ●じゃがいも あぶら	パセリ にんじん ●たまねぎ ●こまつな りんご パイン おうとう みかんかじゅう	小	616	22.3
						27.6	2.9
					中	764	26.9
7 火	ごはん 牛乳 ◆あかうおのたつたあげ ズッキーニのおかかあえ そうめんじる	牛乳 あかうお かつおぶし かまぼこ とりにく わかめ うずらたまご	こめ でんぶん こめこ あぶら そうめん	しょうが ●ズッキーニ にんじん しいたけ ●こまつな	小	632	18.8
						29.0	2.1
					中	810	22.1
8 水	とうもろこしごはん 牛乳 ◆ししゃものからあげ ぶたじる	牛乳 ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら でんぶん こめこ ●じゃがいも こんにやく	ホールコーン にんじん ながねぎ ●こまつな	小	654	22.9
						25.4	2.9
					中	808	27.1
9 木	ごはん 牛乳 にくじゃがのカレーに かきたまじる	牛乳 ぶたにく とうふ ●たまご	こめ ●じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん	にんじん ●たまねぎ グリーンピース ●こまつな えのきたけ	小	637	17.3
						25.4	1.9
					中	807	20.2
10 金	ソフトフランスパン 牛乳 だいずとりにくのトマトに ペイクドポテト アーモンド	牛乳 とりにく ベーコン だいず	パン マカロニ あぶら さとう ●じゃがいも ソフトマーガリン アーモンド	●たまねぎ にんじん ●トマト ●にんにく パセリ	小	666	26.2
						28.2	2.3
					中	821	30.2
13 月	くろパン 牛乳 とりにくのレモンやき もやしのソテー うずらたまごのスープ	牛乳 とりにく ベーコン うずらたまご	パン あぶら マカロニ	レモンかじゅう もやし にんじん ●たまねぎ パセリ マッシュルーム	小	595	24.4
						29.0	2.6
					中	740	28.6
14 火	ごはん 牛乳 しせんだうふ ゆでとうもろこし かたぬきチーズ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ チーズ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	●たまねぎ にんじん しょうが ●にんにく チンゲンサイ ●とうもろこし	小	700	21.1
						30.1	1.6
					中	847	23.3
15 水	おたのしみ献立				小	611	17.9
						20.6	2.0
					中	755	22.5
16 木	ごはん 牛乳 なつやさいカレー こまつなとしらすのサラダ	牛乳 ぶたにく あずき だっしふんにゅう しらす	こめ あぶら カレールウ さとう ごまあぶら ごま	かぼちゃ にんじん ●たまねぎ ●トマト ●なす さやいんげん ●にんにく しょうが アップルソース ●こまつな ●キャベツ	小	658	19.5
						21.5	2.1
					中	838	23.1
●…地場産の食材					小	638	20.0
☞…魚料理の日は、骨に注意して食べましょう。						26.4	2.2
※材料の都合により献立を変更することがあります。					中	793	24.4
※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。						32.2	2.8
☆献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。							
(主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)							